МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти

Кафедра практичної психології

ЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У ПАРІ

Бакалаврська робота

Студентка групи: ППб-1-22-4.0д
СОФІЯ НІКОЛЮК

Науковий керівник:
викладач кафедри практичної психології
ІРИНА КІОРЕСКУ

Київ – 2026

Анотація

Ніколюк С. М. Зв'язок емоційного інтелекту та особливостей міжособистісних стосунків у парі. Бакалаврська робота за спеціальністю 053 Психологія, освітньо-професійна програма «Практична психологія». Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, кафедра практичної психології. Київ. 79 с.

Актуальність теми. У сучасних умовах соціальних трансформацій, стресових впливів і воєнного стану особливої значущості набуває проблема якості міжособистісних стосунків у парі. Емоційний інтелект виступає важливим чинником ефективної комунікації, взаєморозуміння та психологічної стабільності партнерів. Водночас недостатньо дослідженим залишається питання його впливу на особливості взаємин у парі. Це зумовлює необхідність поглибленого теоретичного й емпіричного вивчення даної проблеми.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити зв'язок емоційного інтелекту з особливостями міжособистісних стосунків у парі. Методи дослідження. У роботі використано психодіагностичні методики: методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла, методика «Стилі поведінки в конфлікті» К. Томаса, опитувальник «емоційна взаємодія подружжя», методика «діагностика сімейних ролей подружжя». Застосовано методи математичної статистики: кількісний, якісний, кореляційний та кластерний аналіз. У дослідженні взяли участь 30 осіб віком 18–45 років.

Результати. Встановлено, що рівень емоційного інтелекту безпосередньо пов'язаний з якістю міжособистісних стосунків у парі. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють більш конструктивні стилі поведінки в конфлікті, вищий рівень емпатії та емоційної взаємодії. Виявлено позитивні кореляційні зв'язки між показниками емоційного інтелекту та гармонійністю взаємин. Особи з низьким рівнем емоційного інтелекту частіше використовують деструктивні комунікативні стратегії. Також обґрунтовано ефективність розробленого тренінгу розвитку емоційного інтелекту.

Висновки. Емоційний інтелект є системоутворювальним чинником гармонійних міжособистісних стосунків у парі. Він забезпечує розвиток емпатії, саморегуляції та ефективної комунікації. Гіпотеза дослідження підтверджена: вищий рівень емоційного інтелекту сприяє кращій якості взаємин. Розроблений тренінг може бути використаний у практиці психологічного консультування. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу емоційного інтелекту в різних типах сімей та в умовах кризових ситуацій.

Ключові слова: емоційний інтелект, міжособистісні стосунки, подружжя, емпатія, комунікація, конфлікт, сімейні ролі, емоційна взаємодія, психологічна гармонія.

Annotation

Nikoliuk S. M. The Relationship Between Emotional Intelligence and the Characteristics of Interpersonal Relationships in a Couple. Bachelor's thesis in Specialty 053 Psychology, Educational and Professional Program "Practical Psychology". Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Department of Practical Psychology. Kyiv. 79 p.

Relevance of the topic. In the context of modern social transformations, stress factors, and wartime conditions, the issue of the quality of interpersonal relationships in a couple becomes especially significant. Emotional intelligence acts as an important factor in effective communication, mutual understanding, and psychological stability of partners. At the same time, the issue of its influence on the characteristics of relationships in a couple remains insufficiently studied. This determines the need for in-depth theoretical and empirical research on this problem.

Purpose of the study. To theoretically substantiate and empirically investigate the relationship between emotional intelligence and the characteristics of interpersonal relationships in a couple.

Methods. The study used the following psychodiagnostic methods: N. Hall's

Emotional Intelligence Test, Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument, the “Emotional Interaction of Spouses” questionnaire, and the “Diagnosis of Family Roles of Spouses” method. Methods of mathematical statistics were applied, including quantitative, qualitative, correlation, and cluster analysis. The sample consisted of 30 participants aged 18–45.

Results. It was found that the level of emotional intelligence is directly related to the quality of interpersonal relationships in a couple. Individuals with a high level of emotional intelligence demonstrate more constructive conflict behavior styles, a higher level of empathy, and better emotional interaction. Positive correlations between emotional intelligence indicators and relationship harmony were identified. Individuals with a low level of emotional intelligence are more likely to use destructive communication strategies. The effectiveness of the developed emotional intelligence training program was also substantiated.

Conclusions. Emotional intelligence is a system-forming factor in harmonious interpersonal relationships in a couple. It ensures the development of empathy, self-regulation, and effective communication. The research hypothesis was confirmed: a higher level of emotional intelligence contributes to better relationship quality. The developed training program can be applied in psychological counseling practice. Prospects for further research include studying the impact of emotional intelligence in different types of families and in crisis conditions.

Key words: emotional intelligence, interpersonal relationships, couple, spouses, empathy, communication, conflict, family roles, emotional interaction, psychological harmony.

Зміст

Анотація……//……..2

Вступ……..5

Розділ 1. Теоретичний аналіз емоційного інтелекту й міжособистісних стосунків у парі…….9

1.1. Сутність і структура емоційного інтелекту……..9

1.2. Особливості міжособистісних стосунків у парі ……..15

1.3. Вплив емоційного інтелекту на побудову міжособистісних стосунків…….22

Висновки до 1 розділу……26

Розділ 2. Емпіричне дослідження зв'язку емоційного інтелекту та особливостей міжособистісних стосунків у парі……… 28

2.1. Програма та методичний інструментарій емпіричного дослідження……... 28

2.2. Аналіз результатів дослідження зв'язку емоційного інтелекту та особливостей міжособистісних стосунків у парі…….……...34

2.2.1. Аналіз емпіричних показників емоційного інтелекту особистості

2.2.2. Аналіз взаємозв'язку емоційного інтелекту та особливостей міжособистісних стосунків у парі…….…….. 39

2.3. Тренінг з розвитку емоційного інтелекту подружніх партнерів……45

Висновки до 2 розділу……. 59

Висновки ……61

Список використаних джерел ……..64

Додатки…….....69

ВСТУП

Аналіз сучасного стану розробки проблеми. Питання розвитку емоційного інтелекту особистості є об'єктом багатьох наукових розвідок. До вивчення емоційного інтелекту зверталися зарубіжні (Г. Гарднер, Б. Лемберг, Р. Стернберг, Д. Ґоулман) та вітчизняні (О. Лящ, С. Марчук, Н. Басюк, Т. Гура, О. Глушаниця, Ю. Приходько, В. Юрченко, М. Шпак та ін.) науковці. У сучасних наукових розвідках приділяється значна увага вивченню особливостей міжособистісних відносин у парі. Більшість наукових розвідок присвячені дослідженню задоволеності шлюбом (Бондарчук С., Емішянц О., Тиркова О., Мул С., Шевчук О.), рольових очікувань партнерів у шлюбі (Єфремова О., Крамченкова В., Мазурик І., Сергієні О., Іваненко Н., Чайкіна Н.), впливу рольових очікувань партнерів у шлюбів на взаємини, міжособистісні комунікації та загалом на особистість (Козел І., Березяк К., Рішко Л., Терещенко М.).

Сучасними вченими охоплено сутність, особливості та структуру емоційного інтелекту особистості. Проте у вказаних роботах бракує вичерпних досліджень щодо впливу емоційного інтелекту на особливості міжособистісних стосунків у парі.

Актуальність теми дослідження. Розвиток емоційного інтелекту особистості має визначальне значення для загального розвитку в цілому, закладає передумови для подальшої успішної діяльності та соціалізації, самореалізації, професійного розвитку.

Адже ефективність міжособистісних відносин залежить від здатності взаємодіяти з іншими людьми, від усвідомлення, розуміння та управління власними емоціями, від здатності сприймати та впливати на емоційний стан інших, тобто від емоційного інтелекту. Особливе це стосується взаємин у парі, адже добре розвинутий емоційний інтелект дає змогу побудувати гармонійні взаємини. Подружні стосунки, які є фундаментом сімейного життя, зазнають значного емоційного навантаження через стресові

обставини, небезпеку, вимушене розлучення, втрату стабільності та зміни в звичному ритмі життя. Тому від сформованості емоційного інтелекту особистості залежить гармонійність стосунків у парі.

Об'єкт дослідження – міжособистісні стосунки у парі.

Предмет дослідження – зв'язок емоційного інтелекту з особливостями міжособистісних стосунків у парі.

Мета дослідження – теоретично визначити та емпірично дослідити зв'язок емоційного інтелекту з особливостями міжособистісних стосунків у парі.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність і структуру емоційного інтелекту;
2. Емпірично з'ясувати особливості міжособистісних стосунків у парі;
3. Визначити вплив емоційного інтелекту на побудову міжособистісних стосунків;
4. Розробити тренінг з розвитку емоційного інтелекту подружніх партнерів.

Методи дослідження:

теоретичні – аналіз науково-методичних праць із питань розвитку емоційного інтелекту;

емпіричні:

- методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла (Барко, Остапович, & Олешко, 2019),
- методика «Стилі поведінки в конфлікті» К. Томаса (Котлова, Весельська, & Машевська, 2022);
- опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя» (Потапчук & Посвістак, 2020);
- Методика «Діагностика сімейних ролей подружжя» (Потапчук & Карпова, 2021);

математико-статистичні: кількісний, якісний, кластерний,

кореляційний аналіз.

Емпірична база дослідження. Дослідженням охоплено 30 осіб віком 18-45 років, з них 15 осіб жіночої, 15 чоловічої статі. Емпіричне дослідження проводилося в онлайн-форматі за допомогою сервісу Google Forms, що забезпечило зручність збору даних, анонімність та добровільність участі респондентів. Учасникам було надіслано посилання на електронну анкету, яка містила психодіагностичні методики, використані в дослідженні. Такий формат дав змогу охопити респондентів різного віку та забезпечити комфортні умови для проходження опитування у зручний для них час. Отримані результати автоматично фіксувалися в електронній таблиці та надалі оброблялися за допомогою статистичних методів аналізу.

Наукова новизна дослідження полягає у створенні та обґрунтуванні авторського тренінгового комплексу, спрямованого на розвиток емоційного інтелекту подружніх партнерів, який інтегрує сучасні психологічні підходи до оптимізації міжособистісної взаємодії в подружжі.

Практична значущість отриманих результатів визначається можливістю впровадження розробленого тренінгу у практику психологічного консультування та психокорекційного супроводу подружніх пар з метою підвищення рівня емоційної усвідомленості, взаєморозуміння та конструктивної комунікації між партнерами.

Структура та обсяг наукової роботи. Дослідження має логічно вибудувану структуру й охоплює вступ, два змістовні розділи, підсумкові висновки до кожного розділу, загальні висновки та список використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 79 сторінок.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ Й МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У ПАРІ

1.1. Сутність і структура емоційного інтелекту

У наукових працях фіксуємо різні підходи щодо дефініції емоційного інтелекту. Зарубіжні й вітчизняні науковці мають різні бачення сутності досліджуваного феномена. Вивчення емоційного інтелекту стартувало у 1983 році. Це дослідження ґрунтується на наукових ідеях Г. Гарднера, який одним із перших звернув увагу на багатовимірність інтелекту та окреслив передумови виокремлення емоційного інтелекту. У своїй відомій монографії «Frames of Mind» науковець запропонував концепцію множинних інтелектів, у межах якої ідентифікував сім відносно автономних інтелектуальних підтипів, зокрема вербальний, логіко-математичний, просторовий, тілесно-кінестетичний, музичний та емоційний, підкресливши їхню роль у регуляції поведінки й міжособистісної взаємодії. Емоційний інтелект поділяється на два основні типи: внутрішньоособистісний та міжособистісний. Міжособистісний інтелект ще здавна розглядається в психологічній науці під назвою соціального інтелекту або соціальної компетентності. Його головна риса – це здатність людини ефективно взаємодіяти з оточуючими. У свою чергу, внутрішньоособистісний інтелект пов'язаний із глибоким самопізнанням, умінням особистості розуміти себе, визначати життєві цілі, а також мотивувати себе на досягнення особистісного й професійного успіху.

У дослідженнях Б. Лемберга емоційний інтелект — це здатність до розпізнавання, усвідомлення, керування власними емоціями, до їх ефективного використання для зменшення стресу, налагодження комунікації, подолання труднощів і вирішення конфліктних ситуацій (Lemberg, 2013).

Американський науковець Р. Стернберг запропонував триархічну модель інтелекту, в рамках якої доводив, що досягнення життєвого успіху

значною мірою зумовлюється здатністю особистості ефективно використовувати власні сильні сторони або компенсувати недоліки за допомогою трьох основних когнітивних компонентів: аналітичного, креативного та практичного інтелекту. Відповідно до цієї концепції, аналітичний інтелект охоплює вміння аналізувати, оцінювати та логічно мислити; творчий — здатність до інноваційного підходу та продукування нових ідей; практичний — уміння адаптуватися до обставин, змінювати або переосмислювати ситуації повсякденного життя.

Р. Стернберг, акцентує увагу на практичному інтелекті як на ключовій навичці життєвої компетентності, що передбачає використання так званих «імпліцитних знань», тобто знань, що не завжди формалізовані, проте здобуті в процесі соціального навчання і слугують досягненню особистісно значущих цілей. Також дослідник підкреслює важливість емоційних реакцій і міжособистісних взаємодій у процесі прийняття рішень, що ще більше наближає його теорію до сучасних уявлень про емоційний інтелект як важливий чинник життєвої ефективності. (Sternberg, 1988)

Поняття емоційного інтелекту набуло особливої популярності після виходу у 1995 році книги Деніела Ґоулмана "Emotional intelligence: why it can matter more than IQ?", у якій автор переконливо обґрунтовує значущість емоційної компетентності для успіху в особистому та професійному житті. Ґоулман визначає емоційний інтелект як здатність людини розпізнавати, називати та розуміти власні емоційні стани, усвідомлювати їхній вплив на мислення та поведінку, регулювати свої емоції, а також розуміти почуття інших, співпереживати та підтримувати конструктивні взаємини з соціальним оточенням. На його думку, саме ці навички створюють умови для повноцінної самореалізації особистості та розкриття її внутрішнього потенціалу (Houlman, Boiatsis & Makki, 2022). У працях Д. Гоулмана (2019) емоційний інтелект розглядається як здатність до усвідомлення власних емоцій, почуттів, емоцій та почуттів інших людей, до самомотивації і регулювання власного емоційного стану.

Українські науковці трактують емоційний інтелект як специфічну форму інтелектуальної здатності, що виявляється у вмінні особистості розпізнавати власні емоції та емоційні стани інших, а також ефективно керувати цими емоційними проявами (Лящ, Хуртенко, & Марчук, 2023). У дослідженнях С. Марчук (2021) під поняттям емоційного інтелекту пропонується розуміти сукупність інтелектуальних здібностей, необхідних для виявлення, розуміння та контролю емоцій, а також інтегральну особистісну рису, проявами якої є розуміння емоції, узагальнення змісту, виокремлення емоційного інтелекту в міжособистісних стосунках, регуляція емоції .

Н. Басюк (2022) під емоційним інтелектом називає здатність особистості до усвідомлення власних емоцій, уміння управляти своїми емоціями, спроможність до мотивації себе до розпізнання та розуміння емоційних станів, до проявів емпатії й підтримки дружніх взаємин з оточенням.

Емоційний інтелект співвідноситься зі здатністю до точного сприймання, оцінювання, вираження, розуміння, генерування емоцій для досягнення розумового зростання, із сукупністю здатностей до ідентифікації різних емоційних проявів у власній і чужій емоційній сфері (Гура, 2022). Розглядаючи емоційний інтелект, учені вказують на охопленість цим поняттям усіх сфер життя особистості – від фізичного здоров'я до управління власним емоційним станом, побудови відносин між людьми (Трофименко, 2023). Науковець О. Глушаниця (2024) відносить емоційний інтелект до показників психологічного особистісного зростання, які виступають детермінантами усієї людської діяльності.

Науковці Ю. Приходько та В. Юрченко визначають емоційний інтелект як здатність сприймати та аналізувати емоційні прояви особистості та керувати емоціями за допомогою інтелектуальних процесів. Він відображає пізнавальні можливості людини у розумінні емоцій і їх регуляції через когнітивне опрацювання емоційних даних, що слугує базисом для формування

психологічного благополуччя та ефективних соціальних взаємин. У той же час, емоційний інтелект також трактується як уміння розпізнавати, осмислювати й управляти емоціями; він характеризує сукупність здібностей, знань і навичок, необхідних для регуляції емоційної сфери, успішної соціалізації та комунікації (Стельмашук & Ваколюк).

Серед ключових показників емоційного інтелекту виділяють здатність самостійно визначати власний емоційний стан, розуміти емоції інших людей, володіти рефлексивними навичками та аналізувати дії оточення, підтримувати самоконтроль над власними емоціями, проявляти наполегливість у досягненні цілей, ефективно використовувати інформацію про емоційний стан інших у процесі комунікації, зберігати стабільний позитивний настрій, мати стійку внутрішню готовність до взаємодії та демонструвати емпатію (Котик, 2020).

А. Четверик-Бурчак (2015) обґрунтовує значущу роль емоційного інтелекту як чинника, що сприяє досягненню життєвого успіху. На її думку, високий рівень емоційної компетентності сприяє формуванню суб'єктивного відчуття благополуччя, налагодженню гармонійних і доброзичливих взаємин із соціальним оточенням, а також виступає підґрунтям для професійного зростання, самореалізації та постійного особистісного розвитку. Н. Меленчук (2023) емпірично підтверджує існування зв'язку між рівнем емоційного інтелекту особистості та проявами авантюрності. Дослідження показує, що люди з високим емоційним інтелектом частіше виявляють схильність до авантюрної поведінки, яка проявляється через підвищену енергійність, активність намірів, життєву бадьорість, легкість у плануванні ризикованих дій та спонтанність.

До компонентів емоційного інтелекту особистості відносять п'ять основних здібностей: усвідомлення власних емоцій, свідоме регулювання власного емоційного стану, здатність самостійно мотивувати себе до діяльності, розпізнавання та розуміння емоцій оточуючих, а також уміння підтримувати доброзичливі взаємини у соціальному середовищі. Науковці дійшли висновку, що емоційний інтелект забезпечує здатність людини

обробляти різноманітну інформацію, пов’язану з емоціями, а також активно залучати емоційні стани до оптимізації розумових процесів і розв’язання актуальних завдань. Високий рівень розвитку емоційного інтелекту сприяє підвищеній чутливості до найменших змін як у внутрішньому світі особистості, так і в її соціальному оточенні (Mayer &Salovey, 1995).

Ж. Стельмашук & А. Ваколюк у своїх дослідженнях окреслюють емоційний інтелект як складну багаторівневу структуру, що включає: самосвідомість (здатність до ідентифікації власних емоцій, здійснення об’єктивної самооцінки, до упевненої поведінки); соціальну обізнаність (здатність до емпатійного відгуку, до виявлення соціального змісту емоційних ситуацій й на надання підтримки); саморегуляцію (здатність до контролювання емоцій, гнучку поведінку, прагнення до досягнення певних результатів); соціальні вміння (лідерство, впливовість, ефективність комунікацій, конструктивний підхід до розв’язання конфліктів, спільна діяльність). Т. Котик (2020) виокремлює в емоційному інтелекті особистості кілька ключових категорій почуттів: інтелектуальні (інтерес, подив, сумнів, радість, допитливість, відчуття новизни), моральні (поважання, підтримка, співпереживання, симпатія, прихильність) та естетичні (здатність оцінювати художню цінність).

Н. Назарук (2018) підтримує підходи інших науковців, поділяючи емоційний інтелект на два аспекти: внутрішньо-особистісний (усвідомлення почуттів, самооцінка, впевненість у собі, відповідальність, терпимість, самоконтроль, активність, адаптивність, допитливість, відкритість до нового досвіду, досягальна мотивація, оптимізм) та міжособистісний (комунікативність, відкритість, емпатія, увага до інтересів інших, повага до людей, здатність адекватно аналізувати й передбачати міжособистісні стосунки, командна взаємодія).

Вітчизняний дослідник М. Бутенко (2023) трактує емоційний інтелект як когнітивну характеристику особистості, яка забезпечує ефективну адаптацію до соціального середовища та здатність вирішувати життєві й

професійні ситуації з мінімальними витратами ресурсів. Автор також пропонує власну методику діагностики цього явища. До складу емоційного інтелекту, за концепцією вченого, входять кілька ключових компонентів. Перший з них — це усвідомлення власних емоцій, що передбачає когнітивну здатність особистості розпізнавати й осмислювати власні емоційні стани, точно їх описувати та виражати за допомогою мовлення. Цей елемент визначає глибину емоційної саморефлексії.

Наступним складником є вміння регулювати власні емоції. Йдеться про когнітивний контроль над емоційною поведінкою: здатність керувати імпульсивними реакціями, змінювати небажані емоційні стани на конструктивні, а також свідомо входити в емоційні настрої, які сприяють досягненню поставлених цілей і забезпечують емоційну стабільність. Третім елементом є розуміння емоцій інших людей — здатність правильно ідентифікувати та інтерпретувати почуття оточуючих, оцінювати інтенсивність і тривалість цих станів, передбачати їхній вплив на поведінку. Четверта складова — емпатія, яка трактується як здатність особистості емоційно співпереживати, розуміти психічні переживання інших, що формує основу для глибоких міжособистісних зв’язків (Бутенко, 2023).

Таким чином, емоційний інтелект можна розглядати як комплексну психологічну здатність, що охоплює адекватне розпізнавання, інтерпретацію та усвідомлене вираження емоційних станів, а також їх осмислене використання у процесах пізнання та особистісного розвитку. Він постає як сукупність ментальних умінь, спрямованих на розуміння й регуляцію власних емоцій та емоцій інших людей, що забезпечує ефективну міжособистісну взаємодію й інтелектуальне зростання. До ключових компонентів емоційного інтелекту особистості відносять здатність усвідомлювати власні емоції, регулювати їх, розуміти емоційні прояви інших людей та проявляти емпатію.

1.2. Особливості міжособистісних стосунків у парі

Основою міжособистісних стосунків у парі є ефективна комунікація між партнерами. Виділяють чотири компоненти комунікації у парі. Це особистісний, когнітивний (інформаційний), афективний (емоційний) і конативний (поведінковий). Особистісний компонент формується під впливом гармонійних або, навпаки, суперечливих рис характеру учасників комунікативного процесу. Когнітивний компонент відображає рівень їхньої обізнаності у сфері комунікації, включаючи культуру спілкування та знання методів подолання конфліктів. Афективна складова виявляється у здатності до адекватного емоційного реагування в межах міжособистісної взаємодії. Конативна складова стосується вміння обирати доцільну або недоцільну поведінкову стратегію залежно від конкретних обставин (Кошонько, 2022).

До особливостей міжособистісних відносин у парі відносять високу емоційну насиченість і інтенсивність спілкування, відсутність обмежень, обумовлених соціальними рамками й жорсткими правилами. Для побудови продуктивних відносин у парі потрібні сформовані вміння та навички ефективного слухання, що включають активне слухання і прояв емпатійної чутливості; чіткість і відкритість у висловлюваннях, зокрема використання «Я-повідомлень» як засобу конструктивної самопрезентації; здатність до емоційного саморозкриття у межах сімейної взаємодії — вербалізація власних почуттів як щодо себе, так і щодо взаємин; сталість комунікативної поведінки, а також врахування афективного компоненту — прояви уваги, поваги й емоційної підтримки у процесі спілкування (Вінс, Кашпур & Кузьменко, 2022).

У парі можливі різні реакції на зміни у стосунках. Проявами таких реакцій є адаптивні (пошук інформації, роз’яснення) і дезадаптивні (відмова від контактів або перенесення провини на партнера чи на обставини). У подружніх відносинах часто фіксуються порушення міжособистісного спілкування. Проявами цих порушень є суперечливість вербальної й невербальної комунікації, поява комунікаційних бар’єрів, маніпулювання

партнером у процесі комунікації, порушення й викривлення передачі почуттів, «відхилена», парадоксальна, «замаскована» комунікація, боротьба за комунікаційний канал.

Основними причинами порушення міжособистісних стосунків у парі можуть виступати перенавантаження комунікацій побічними функціями, недостатньо повне знання особливостей особистості одного з подружжя. Через це у подружжі виникають комунікаційні проблеми, які проходять три етапи розвитку: інформаційно-дефіцитний, етап заміщено-перекрученої комунікації й поведінково-комунікаційний. Під час першого етапу відбувається заміщення реального формату комунікації уявним, частково невербальним. У межах другого етапу фіксується заміщення й викривлення інформації через дисонанс потреб і очікувань шлюбних партнерів. На третьому етапі здійснюється маніпулювання партнером задля задоволення потреб іншого (Володарська, 2019).

До деструктивних змін у парі належать є «відхилена», «парадоксальна», «замаскована» комунікація. Під час «відхиленої» комунікації один із партнерів стає ізольованим або ж відмовляється від спілкування, яке за таких умов набуває рис монологу, а не діалогу. За «парадоксальної» комунікації відбувається транслювання комунікаційним каналом двох взаємовиключних повідомлень, кожне з яких повинне бути сприйняте партнером як дійсне, підкріплене забороною його зауважувати або коментувати. «Замаскована» комунікація є маскуванням й затушовуванням суперечностей і конфліктів у відносинах задля збереження статусу-кво, відкидання адекватної інтерпретації сімейної ситуації, своїх почуттів і переживань, запропонованих партнером (Кошонько, 2022).

У наукових джерелах виокремлюють різні типи взаємодій у парі. Це співробітництво, паритет, змагання, конкуренція, антагонізм, суперництво, псевдоспівробітництво. Будь-які труднощі в цій сфері зумовлюються як зовнішніми чинниками — економічними умовами функціонування сім'ї та загальною економічною, політичною і соціальною ситуацією в країні, так і

внутрішніми — особливостями мікроклімату, віковими відмінностями, рівнем освіти, соціальним досвідом, комунікативними навичками, а також індивідуальними рисами, ціннісними орієнтаціями та мотивами членів сім'ї.

До ключових ознак гармонійних стосунків у парі можна віднести сформовані навички активного слухання, відкритість і прямолінійність висловлювань, їхня конгруентність (узгодженість вербального та невербального аспектів), готовність до саморозкриття у межах сімейного діалогу, сталість комунікативної взаємодії, її емоційне наповнення (Кошонько, 2022).

Дослідниця Н. Веселова (2013) виділяє деструктивні позиції у міжособистісних стосунках у парі. Ними є позиція підлещування або позиція миротворця (намагання уникнути одним із партнерів загрози неприйняття через постійне висловлення у вербальному форматі згоди й демонстрування позиції підкорення); позиція звинувачення / обвинувач (намагання одним із партнерів знайти винуватого й уникнути неприйняття, демонстрування сили оточенню); позиція поведінки за розрахунком / комп'ютер (наявність прихованого переконання у партнера у можливості уникнення загрози неприйняття завдяки точному розрахунку і аналізу ситуації); відсторонена позиція або позиція безумця (прояви неадекватного поводження подружнього партнера через страх неприйняття іншим) (Веселова, 2013).

Н. Веселова (2013) виділяє позитивні чинники гармонійних міжособистісних стосунків у парі: саморозкриття, спільність очікувань і установок, точність невербальної комунікації, спільні символи, частота спілкування, спільність сприйняття подружніх ролей, взаєморозуміння й емпатія. Будь-які деструкції у стосунках у парі спричиняють прояви самотності, низької самооцінки, агресії, дезадаптації її членів. Водночас конструктивна комунікація між подружніми партнерами характеризується відкритістю, довірою, інтимністю, взаємною симпатією, конструктивністю, рефлективністю, гнучкістю, демократичністю, морально-психологічною підтримкою (Веселовська, 2013).

У межах емпіричних розвідок Л. Швидка (2021) виокремлює такі проблеми міжособистісної взаємодії у парі: зменшення середньої тривалості комунікативних актів на фоні зростання їх частоти, заміна безпосередньої комунікація опосередкованою з використанням для цього технічних засобів й інноваційних технологій. Вивчаючи роль комунікативних особливостей подружжя в сімейному життєконструюванні, науковиця Ю. Чаусова (2012) до проблемних зон у комунікації подружжя відносить схожість у поглядах (у цивільному шлюбі) та довіру у спілкуванні (в офіційному шлюбі) .

Науковці Ю. Кашпур & Х. Цьомик (2021) переконливо доводять важливість емоційно-значущих взаємин у парі. Характерними рисами емоційно значущих стосунків є прояви теплоти у вигляді дотиків, обіймів, поцілунків та поглядів, які несуть емоційне навантаження. До основних компонентів таких взаємин належать: піклування, делікатне ставлення одне до одного, спільність життєвих цінностей, здатність емоційно відгукуватися, належний рівень міжособистісної комунікації, щирість у спілкуванні, взаємна повага і прагнення до розуміння партнера.

Дослідниці О. Проскурняк & Н. Папушак (2017) до чинників сприятливих міжособистісних стосунків у парі відносять особистісні якості, мотиви вступу до шлюбу, етично-емоційні, психофізіологічні стосунки, погляди на розподіл ролей у подружжі, наявність вільного часу й формат його проведення. Е. Берн (2024) до таких чинників відносить наявність прив’язаності між подружніми партнерами, причому прив’язаність може бути безпечна (гармонійні стосунки, довіра, відкритість), уникаюча (уникнення близькості, емоційна дистанція), тривожна (страх втрати, ревнощі, залежність від партнера).

Е. Нагоскі (2022) провідну роль відводить у сімейній взаємодії сексуальній гармонії, що становить складову подружнього життя. Через побудову гармонійних сексуальних стосунків зміцнюється емоційний зв’язок між партнерами, а проблеми у сексуальній сфері провокують конфлікти і розлучення.

На міжособистісні стосунки у парі незаперечний вплив має поява дітей, оскільки це змінює динаміку сімейних стосунків: з одного боку, сприяє емоційному збагаченню, зміцненню родинного зв'язку, а з іншого – може провокувати втому, фінансовий тиск, зміну розподілу ролей (Берн, 2024).

Гармонійні сімейні відносини сприяють зняттю емоційної напруги, формуванню взаємної турботи і довіри, сприяють збереженню психічного здоров'я. У період воєнного стану сімейна взаємодія дещо змінилася. Зокрема, збільшилась кількість шлюбів з військовослужбовцями (для жінок це додає впевненості, можливість користуватися додатковими соціальними гарантіями, а чоловікам – відчуття захищеності) . Але водночас воєнні дії принесли такі деструктивні виклики у контексті сімейних відносин, як: деформацію сімейних структур, нестабільність шлюбу, гендерно зумовлене насильство, деформація статево-вікової структури населення (Аксьонова, 2022).

До порушень у сімейній комунікації в умовах воєнного часу учені відносять також розлучення подружжя через мобілізацію та інтенсивну вимушену міграцію, віддалена комунікація між подружжям через міграцію жінок за кордон, руйнація сімейної солідарності, деморалізація й деградація соціуму в цілому (втрата духовних, моральних і культурних цінностей, моральний занепад особистості.

Учені вказують на вплив на сімейну взаємодію глобалізаційних викликів, які зумовлюють появу людей, які прагнуть жити поза сімейним оточенням, виключно для себе, хочуть перебувати у бездітних шлюбах через прагнення побудувати кар'єру, поширення угод між шлюбними партнерами про «подвійне життя» на ґрунті меркантильних інтересів (Поліщук, 2021).

Сімейна криза може визначити два кардинально протилежні вектори подальшого розвитку родини: деструктивний, що сприяє поглибленню проблем та руйнуванню сімейних зв'язків, і конструктивний, який відкриває можливості для якісного оновлення та покращення взаємин між членами сім'ї (Крамченкова &Чепелєва, 2022).

Ставлення подружжя до стресових ситуацій теж можна вважати

чинником ефективності міжособистісних стосунків у парі, адже спільне подолання стресових ситуацій у сімейній системі виступає не лише ефективним методом подолання труднощів, а й ключовим чинником стабілізації сімейного гомеостазу. На стосунки у парі впливають соціокультурні особливості, адже вони впливають на розвиток сімейних стосунків, вони формують уявлення особистості про сімейні ролі, очікування щодо шлюбу, виховання дітей і розподіл обов'язків, про гендерну специфіку (Нагоскі, 2022). Соціокультурний вплив на зміну моделей сімейних стосунків є ключовим аспектом у наукових працях І. Беха (2021), який розглядає процес формування моральних цінностей, етичних норм та соціальних установок у контексті сімейного виховання.

Гармонійні міжособистісні стосунки у парі залежать від економічних викликів (фінансова стабільність, її вплив на стабільність сім'ї, рівень народжуваності, кількість розлучень, конфлікти у сімейних відносинах, рівень безробіття). У чіткому взаємозв'язку з соціокультурним впливом є релігійний вплив на сімейні відносини. Цей вплив зумовлений роллю релігії у формуванні сімейних норм, у врегулюванні пов'язаних з шлюбом, розлученням, питань вихованням дітей (Ігнатенко, 2023).

Дослідники вивчає вплив міграції на стосунки у парі, адже еміграція змушує багато сімей жити на відстані, що впливає на якість відносин (Дідковська & Дідковський, 2023). Значну роль у трансформації моделей сімейних стосунків відіграють засоби масової інформації й соціальні медіа, які суттєво коригують традиційні уявлення про ідеальну сім'ю та стандарти стосунків, закладають основи для формування у подружніх партнерів нереалістичних очікувань від сімейного життя, але водночас дають змогу підтримувати комунікацію між членами родини, які живуть далеко (Шустер, 2024).

Міжособистісні стосунки у парі можуть залежати від трансформації моделей сімейних стосунків з духовними аспектами розвитку особистості, з впливом глобалізаційних процесів та інформаційної революції на

інтелектуальний розвиток та функціонування сім'ї (Васютинський, 2019). Найбільш значним викликом для міжособистісних стосунків у парі стала повномасштабна війна 24 лютого 2022 року, яка радикально змінила життя кожної родини. Ці події призвели до серйозних руйнацій звичного середовища буття сімей, до значних людських втрат (Пінчук, 2022). Сім'ї, які опинилися у стані розлуки, нерідко стикаються з почуттям ізоляції, соціального відчуження та втрати звичних зв'язків, особливо у новому середовищі чи країні. В умовах війни відсутність безпеки та стабільності погіршує психологічний стан людей, роблячи їх більш уразливими до страху, тривоги та емоційного вигорання (Пінчук, 2022).

Велику роль у міжособистісних стосунках у парі відіграє міжособистісне спілкування, характерними рисами якого є: відкритість у комунікації та її висока інтенсивність, що проявляється через обговорення важливих для всіх членів родини питань. Важливими аспектами є також щирість і глибина саморозкриття, узгодженість і конгруентність у взаємодії. Значну роль відіграє єдність поглядів на родинний устрій, спільна система цінностей, а також точне використання невербальних засобів спілкування та узгодженість між вербальними й невербальними сигналами. Ефективна комунікація передбачає чутливість до висловлювань співрозмовника, володіння техніками активного слухання із забезпеченням зворотного зв'язку. Крім того, важливими є безоцінне, емпатійне прийняття партнера, вияв любові, взаємна підтримка й повага, а також формування спільних родинних символів, традицій і норм (Кошонько, 2022).

На міжособистісні стосунки у парі впливають такі якості, як адаптивність, емоційна зрілість, гнучкість, реалістичне сприйняття оточуючих, адекватна самооцінка, самостійність, автономність, товариськість, природність і самоповага. Натомість перешкодами на шляху до успішних подружніх відносин можуть бути агресивність, егоїзм, нездатність до емпатії, нереалістичні очікування, а також небажання або невміння пристосовуватися до партнера та оточення. Міжособистісна взаємодія у парі має три складові:

комунікативну – обмін інформацією; інтерактивну – організація спільних дій і взаємодії; та перцептивну – сприйняття і пізнання один одного партнерами з метою досягнення взаєморозуміння (Умеренкова, 2021).

Отже, міжособистісні стосунки у парі залежать від особистісних характеристик партнерів, рівня сформованості їхніх комунікативних, емоційних і поведінкових компетентностей, типів взаємодії, внутрішніх і зовнішніх чинників. Важливу роль у побудові гармонійних міжособистісних стосунків у парі відіграють здатність до емпатії, саморозкриття, гнучкої адаптації та спільного подолання стресових ситуацій. Негативно позначаються на міжособистісних стосунках у парі дефіцит взаєморозуміння, деструктивні комунікативні стратегії, викривлення передачі почуттів, оскільки вони призводять до дезадаптації, конфліктності та руйнації партнерського зв'язку.

1.3. Вплив емоційного інтелекту на побудову міжособистісних стосунків

Емоційний інтелект є основою формування у міжособистісних стосунках довіри, взаєморозуміння та емоційної безпеки, здатності до адекватної інтерпретації емоційних сигналів співрозмовника. Особистість із високим рівнем емоційної обізнаності здатна розпізнавати приховані емоції, уникати хибних атрибуцій та коригувати власну поведінку відповідно до емоційного стану партнера по взаємодії, що й визначає продуктивність міжособистісних стосунків.

Вплив емоційного інтелекту на побудову міжособистісних стосунків полягає у тому, що він формує розуміння власних почуттів, уміння ефективно виражати свої емоції, співчувати іншим, регулювати свій емоційний стан. Емоційний інтелект слугує базисом для підвищення рівня самосвідомості особистості, для розуміння впливу власних емоцій на інших, що теж є основою для гармонійних міжособистісних відносин і дає змогу уникнути

конфліктів, адекватно реагувати на проблеми і розв'язувати їх (Дуля, 2024).

Високий рівень розвитку емоційного інтелекту особистості дає змогу створити таке середовище спілкування, у якому поважають думку один одного, бачать успіхи, вирішують конфліктні ситуації, створюють умови для реалізації свого потенціалу. Особливо це актуально для сучасного молодого покоління, яке сформувалося у цифрову епоху, має поверхневий кругозір, проявляють недостатню самостійність і потребують впливу ззовні, спеціального супроводу, тому в них важливо формувати емоційне забарвлення життя, розуміння впливу емоцій на оточення (Коробко та ін., 2023).

Емоційний інтелект також слугує базисом для перейняття особистістю соціального досвіду, усвідомлення та розуміння власних емоцій і емоцій оточуючих. Особистість із високим рівнем емоційного інтелекту здатна не тільки розуміти власні почуття, усвідомлювати їх силу, причини виникнення, а також прогнозувати можливі наслідки власних емоційних проявів (Кулик & Гільова, 2018).

Як відомо, важливою складовою емоційного інтелекту є емпатія, що відіграє провідну роль у формуванні глибоких міжособистісних стосунків, адже забезпечує здатність співпереживати, приймати емоційний досвід іншого та реагувати на нього з урахуванням емоційних потреб партнера, що сприяє зниженню психологічної дистанції між людьми. Успішність міжособистісної взаємодії також залежить від саморегуляції емоцій, що теж є складовою емоційного інтелекту. Саме самоконтроль емоцій дозволяє особистості контролювати інтенсивність емоційних реакцій та уникати деструктивних форм поведінки у спілкуванні. Особистість із високим рівнем самоконтролю емоцій здатна у міжособистісних стосунках стримувати агресію, конструктивно висловлювати незадоволення та зберігати повагу до співрозмовника навіть у складних ситуаціях.

Варто відмітити, що емоційний інтелект є важливим соціалізаційним чинником, адже він закладає базис для формування навичок

міжособистісної взаємодії. Особистість із високим рівнем емоційного інтелекту легше встановлює дружні контакти, має вищий соціальний статус у групі та демонструє менший рівень міжособистісних конфліктів. Якщо брати за приклад міжособистісні стосунки у парі, то емоційний інтелект можна віднести до предикторів задоволеності взаєминами. Адже саме емоційний інтелект забезпечує здатність партнерів відкрито обговорювати емоційні переживання, слухати й розуміти одне одного, що у підсумку сприяє формуванню емоційної близькості та стійкості стосунків у кризових періодах (Кулик & Гільова, 2018).

Емоційний інтелект визначає стиль міжособистісної комунікації, адже особистість із високим рівнем емоційного інтелекту проявляє схильність до використання асертивних комунікативних стратегій, здатність до чіткого формулювання власних потреб без порушення меж іншого, що позитивно позначається на якості соціальних контактів.

Варто наголосити, що емоційний інтелект має вплив не тільки на міжособистісні взаємини, але й професійні комунікації, адже сприяє формуванню ефективних робочих взаємин, командної взаємодії та лідерських якостей. Тому в цілому емоційний інтелект можна цілком слушно назвати основним чинником якості міжособистісних стосунків і гармонізації соціальної взаємодії.

Рівень емоційного інтелекту особистості впливає на її здатність профілактувати чи долати міжособистісні конфлікти. Усвідомлення власних емоційних реакцій і здатність розуміти емоції іншого дозволяють зменшити рівень напруги у конфліктних ситуаціях, перейти від взаємних звинувачень до конструктивного діалогу та пошуку компромісних рішень. Емоційний інтелект сприяє розвитку рефлексії, що дозволяє особистості аналізувати власний внесок у виникнення конфлікту та брати відповідальність за свої дії, що є важливою умовою зрілих міжособистісних стосунків (Коробко та ін., 2023)..

У сучасних умовах соціальних трансформацій, зростання рівня

стресу, невизначеності та інформаційного перевантаження роль емоційного інтелекту у міжособистісних стосунках набуває особливої актуальності. Здатність управляти емоціями, зберігати психологічну стійкість і підтримувати емоційний контакт з іншими людьми стає необхідною умовою адаптації особистості до складних соціальних реалій. У цьому контексті розвиток емоційного інтелекту можна розглядати як важливий напрям психологічної профілактики дезадаптації, емоційного вигорання та руйнування соціальних зв’язків.

Загалом, емоційний інтелект є системоутворювальним чинником міжособистісних стосунків. Адже від нього залежить рівень емпатії, здатність до саморегуляції, ефективність комунікації та стійкість соціальних зв’язків у різних життєвих контекстах.

Отже, емоційний інтелект забезпечує усвідомлення та регуляцію власних емоцій, розуміння емоційних станів інших, розвиток емпатії, асертивної комунікації та здатності до конструктивного вирішення конфліктів. Розвинений емоційний інтелект сприяє гармонізації соціальної взаємодії, підвищенню задоволеності стосунками та формуванню емоційно зрілих, стабільних і психологічно безпечних взаємин у різних сферах життя особистості.

Висновки до 1 розділу

Емоційний інтелект визначається як здатність точно сприймати, оцінювати, виражати, розуміти та генерувати емоції для особистісного і інтелектуального розвитку, як сукупність ментальних навичок, що забезпечують розуміння власних емоцій та емоцій інших людей. До його основних складових належать усвідомлення власних емоцій, керування ними, розуміння емоцій оточуючих і розвиток емпатії.

Міжособистісні стосунки у парі формуються та розвивається під впливом особистісних характеристик партнерів, рівня сформованості їхніх комунікативних, емоційних і поведінкових компетентностей, типів взаємодії, а також широкого спектра внутрішніх і зовнішніх чинників. Якість міжособистісних стосунків у парі залежить від ціннісно-мотиваційних установок, прив'язаності, сексуальної та емоційної гармонії до соціокультурних, економічних, релігійних і воєнних викликів сучасності. Базисом для формування гармонійних стосунків у парі є здатність до емпатії, саморозкриття, до спільного подолання стресових ситуацій. Деструктивні прояви у міжособистісних стосунках у парі виникають тоді, коли є дефіцит взаєморозуміння, деструктивні комунікативні стратегії, викривлення передачі почуттів і зовнішні кризові впливи.

Емоційний інтелект виступає основним чинником побудови гармонійних міжособистісних стосунків, адже він визначає рівень емпатії, здатність до саморегуляції, ефективність комунікації та стійкість соціальних зв'язків, розуміння емоційних станів інших, розвиток асертивної комунікації та здатності до конструктивного вирішення конфліктів, тобто сприяє гармонізації соціальної взаємодії, підвищенню задоволеності стосунками та формуванню емоційно зрілих, стабільних і психологічно безпечних взаємин. Емоційний інтелект у структурі міжособистісних стосунків виконує системоутворювальну функцію, оскільки опосередковує процеси емоційного розуміння, регуляції поведінки та узгодження потреб партнерів

у взаємодії.

Його достатній рівень забезпечує здатність до підтримання психологічного балансу у стосунках, зниження деструктивної напруги та формування довготривалих партнерських взаємин, що ґрунтуються на взаємній повазі, довірі та емоційній безпеці.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У ПАРІ

2.1. Програма та методичний інструментарій емпіричного дослідження

Програма емпіричного дослідження зв'язку емоційного інтелекту та особливостей міжособистісних стосунків у парі складалася з трьох етапів: організаційного, емпіричного і заключного. На організаційному етапі було сформовано вибірку дослідження, отримано згоду респондентів на участь у ньому, підібрано методики психодіагностики. На емпіричному етапі дослідження проводилася діагностична робота. Заключний етап дослідження передбачав узагальнення й інтерпретацію отриманих даних, формулювання висновків і практичних рекомендацій.

Для проведення дослідження обрано такий психодіагностичний інструментарій:

методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла;

методика «Стилі поведінки в конфлікті» (К. Томаса);

опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя» (Потапчук Є. М., Посвістак О. А).;

методика «Діагностика сімейних ролей подружжя» (Д. Карпова, Є. Потапчук).

Методика діагностики емоційного інтелекту (Н. Холла) спрямована на оцінку рівнів розвитку емоційного інтелекту особистості за різними його компонентами. Ця методика дає змогу оцінити емоційну обізнаність, здатність до емоційної регуляції, самомотивації, емпатійні здібності, здатність до емоційної взаємодії з іншими. У межах емпіричного дослідження було використано україномовної версії методики діагностики

емоційного інтелекту Н. Холла (Барко, Остапович & Олешко, 2019).

Тест Томаса складається із 30 пар тверджень, які потрібно обрати респондентові (одне з двох на кожну із 30 позицій). Парні твердження є протилежними. Потім за кількістю набраних балів визначається стиль поведінки у конфліктній ситуації: суперництво, співпраця, компроміс, пристосування, уникнення. Доцільність вибору тесту Томаса для проведення нашого дослідження зумовлена тим, що цей психодіагностичний інструмент дає змогу визначити базовий стиль конфліктної взаємодії, встановити загальну схильність подружжя до певних моделей поведінки незалежно від контексту, що є важливою основою для аналізу сімейних конфліктів. В емпіричному дослідженні використано адаптацію методики «Стилі поведінки в конфлікті» (Котлова, Весельська & Машевська, 2022).

Опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя» (Потапчук & Посвістак, 2020) дозволяє досліджувати особливості взаємин подружжя, рівень партнерської чутливості, ставлення до партнера та характер подружньої взаємодії, зокрема ознаки морально-психологічної привабливості. Ця методика складається з 66 тверджень, які оцінюють здатність розпізнавати емоційний стан партнера; розуміння причин цього стану; рівень співпереживання; формування почуттів у процесі взаємодії; прийняття партнера без умов; власне ставлення до себе як до подружнього партнера; емоційний фон спільної взаємодії; узгодження дій у парі; надання емоційної підтримки; орієнтацію на стан партнера під час спілкування; здатність впливати на емоційний стан іншого.

За цією методикою усім досліджуваним пропонується оцінити кожне твердження за п’ятибальною шкалою: «5» – абсолютно вірно; «4» – переважно вірно; «3» – інколи вірно; «2» – переважно невірно; «1» – абсолютно невірно. Отримані за методикою емпіричні дані обраховують за блоками. До блоку чуттєвості входять такі показники, як: здатність до сприймання емоційного стану, ідентифікації причин виникнення певних

емоційних стані, до емпатії. До блоку емоційного прийняття віднесено такі показники: поява почуттів у межах емоційної взаємодії, емоційні показники міжособистісної взаємодії між партнерами. У межах блоку поведінкових проявів емоційної взаємодії виокремлюють такі компоненти: прагнення до узгодження дій, емоційної підтримки, до впливу на стан іншого.

Методика «Діагностика сімейних ролей подружжя» (Карпова, & Потапчук, 2020) складається з 3 блоків по 12 формулювань, які слугують вираження певних сімейних ролей шлюбних партнерів. Кожне твердження оцінюється від 1 до 5 балів. Згадана вище методика спрямована на вивчення специфіки розподілу та реалізації сімейних ролей у подружніх парах. Методика може використовуватися з кількома дослідницькими та практичними цілями, а саме: формування уявлень особистості про різноманіття сімейних ролей та усвідомлення потреб, які реалізуються через їх виконання; здійснення респондентом самооцінки рівня виконання сімейних ролей за такими аспектами, як інтелектуально-світоглядний, морально-психологічний, інтимно-сексуальний, матеріально-фінансовий та господарський; визначення суб'єктивної оцінки респондентом ефективності виконання сімейних ролей його (її) шлюбним партнером. За методикою визначаються такі рівні виконання сімейних ролей подружніми партнерами: дуже високий, високий, середній, низький, дуже низький. У межах цієї методики оцінюються ролі за інтелектуально-світоглядною, морально-психологічною та інтимно-сексуальною функціями, за господарською та матеріально-фінансовою функціями.

Дослідженням охоплено 30 осіб віком 18-45 років, з них 15 осіб жіночої, 15 чоловічої статі. Обробка результатів дослідження здійснювалася із допомогою табличного процесора Excel і SPSS. Узагальнені дані про вибірку дослідження наведено на рис. 2.1 – 2.4.

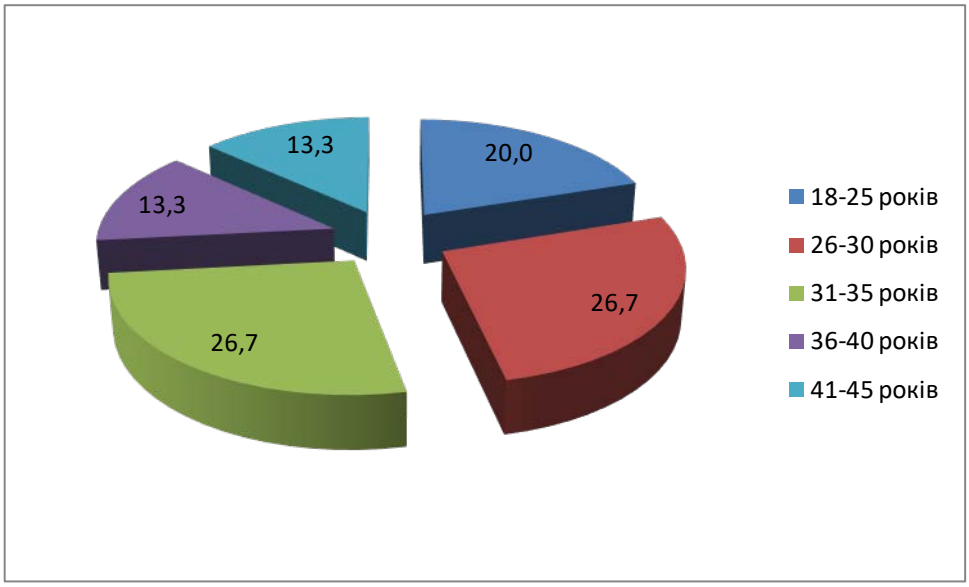


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за віком, %

Як видно з рис. 2.1, у вибірку включено осіб різного віку задля досягнення її репрезентативності. Проте найбільшою у вибірці є кількість осіб віком 26-30 і 31-35 років. Це зумовлено тим, що зазначений віковий період характеризується високою соціальною активністю, стабілізацією професійного й особистісного розвитку.

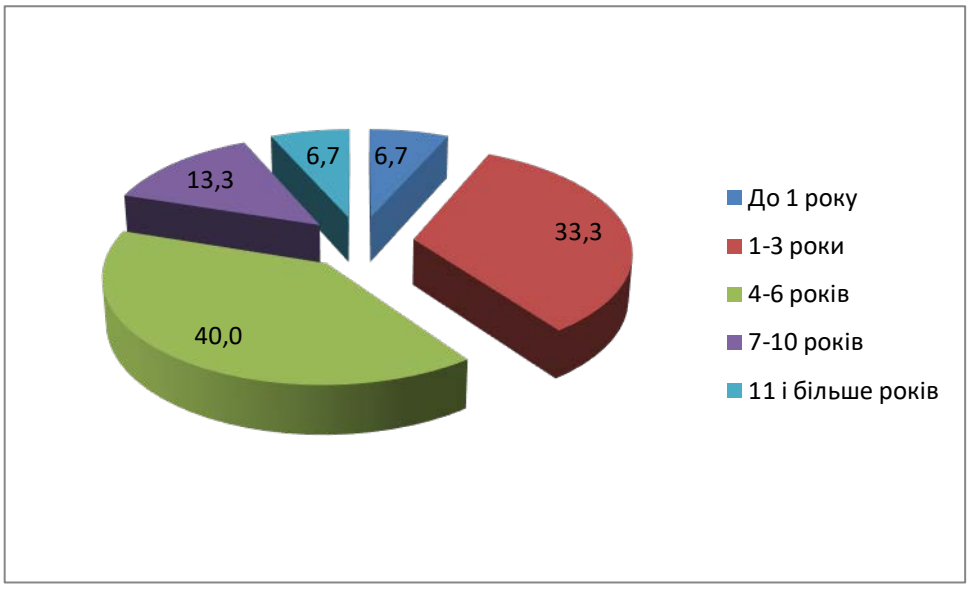


Рис. 2.2. Період перебування респондентів у шлюбі, %

На основі даних рис. 2.2 можна констатувати, що у вибірку було

внесено осіб, які різний період часу перебувають у шлюбі, тобто охоплено і молоді, і зрілі подружжя. Такий підхід забезпечує різноманітність сімейного досвіду респондентів і підвищує репрезентативність вибірки, оскільки дозволяє врахувати особливості подружніх стосунків на різних етапах їх розвитку.

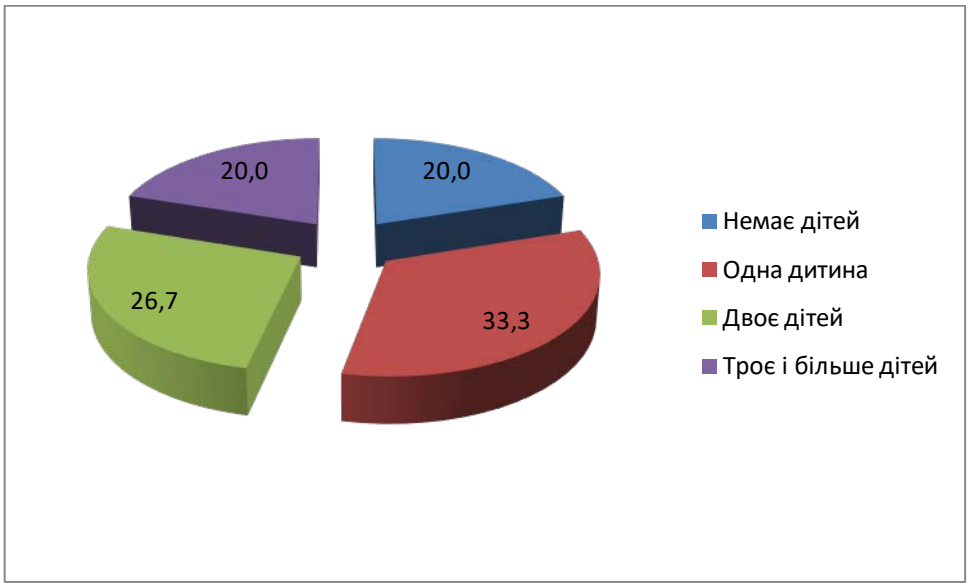


Рис. 2.3. Наявність у подружжя дітей, %

З рис. 2.3 бачимо, що до вибірки емпіричного дослідження увійшли респонденти, які мають різну кількість дітей. Це забезпечує репрезентативність аналізованої групи досліджуваних, дає змогу врахувати особливості сімейного функціонування залежно від складу родини.

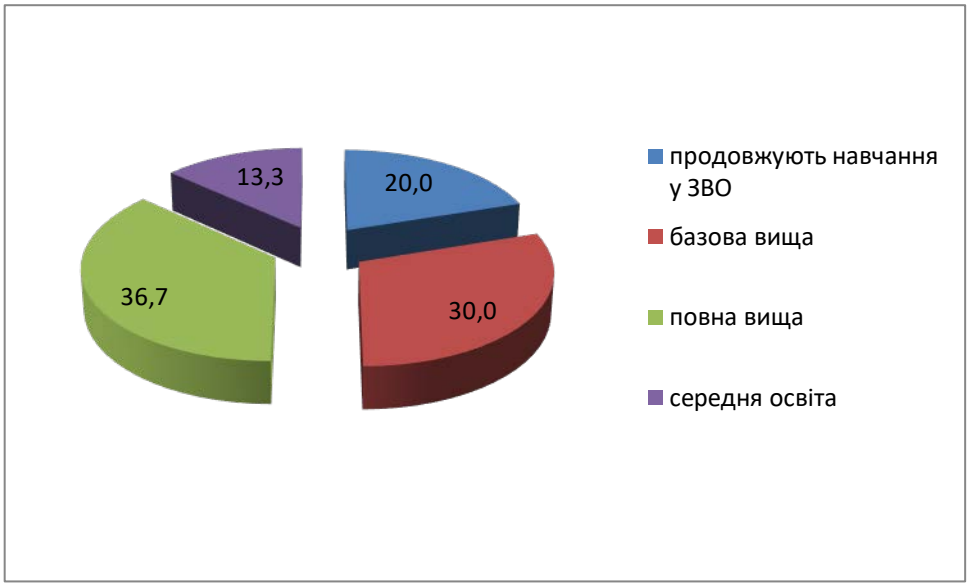


Рис. 2.4. Рівень освіти у респондентів дослідження, %

Як бачимо із рис. 2.4, дослідженням охоплено респондентів із різним рівнем освіти. Це дозволяє врахувати вплив освітнього чинника на досліджувані психологічні особливості та забезпечує повноту й обґрунтованість емпіричного аналізу.

2.2. Аналіз результатів дослідження зв'язку емоційного інтелекту та особливостей міжособистісних стосунків у парі

2.2.1. Аналіз емпіричних показників емоційного інтелекту особистості

Отримані результати за попередньо обраними методиками психологічного діагностування подаємо нижче. Зокрема, у таблиці 2.1 наведено узагальнені результати психологічного діагностування за методикою діагностики емоційного інтелекту Н. Холла.

Таблиця 2.1

Результати опитування за методикою діагностики емоційного інтелекту Н. Холла, %

Шкали методики	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Усвідомлення своїх емоцій і почуттів	36,7	23,3	40,0
Управління своїми емоціями та почуттями	23,3	43,3	33,3
Усвідомлення емоцій і почуттів інших	20,0	33,3	46,7
Управління емоціями та почуттями інших	20,0	40,0	40,0

Як бачимо з таблиці 2.1, за шкалою усвідомлення власних емоцій і почуттів виявлено, що 36,7% досліджуваних мають високий рівень розвитку емоційного інтелекту. Це означає, що у таких респондентів сформована емоційна рефлексія та здатність розпізнавати власні емоційні стани. Проте у значної частини досліджуваних (40,0% опитаних) виявлено низький рівень. Це вказує на суттєві труднощі в розумінні власних переживань і, відповідно, у їх адекватному вираженні у партнерській взаємодії.

За шкалою управління власними емоціями та почуттями зафіксовано переважання респондентів із середнім рівнем аналізованого показника (43,3%

опитаних). Це означає, що такі особи проявляють ситуативний характер емоційної саморегуляції. Лише 23,3% респондентів мають високий рівень здатності до емоційного контролю. Досить значною є кількість досліджуваних із низьким рівнем аналізованого показника (33,3%), тобто вони характеризуються низьким рівнем, що може сприяти виникненню емоційних напружень і конфліктів у парі.

Отримані емпіричні дані за шкалою усвідомлення емоцій і почуттів дають підстави стверджувати, що найбільше опитаних (46,7%) мають низький рівень розвитку емпатійних здібностей, тобто вони проявляють обмежену здатність розпізнавати емоційні стани партнера, що ускладнює емоційну підтримку та взаєморозуміння в міжособистісних стосунках. Високий рівень за цією шкалою виявлено лише у 20,0% респондентів. Середні показники зафіксовано у 33,3% респондентів.

За даними шкали управління емоціями та почуттями інших також значна кількість досліджуваних (40,0% респондентів) мають низький рівень, тобто їм притаманна недостатня сформованість навичок емоційної взаємодії, зокрема вміння підтримувати партнера, знижувати емоційну напругу та конструктивно впливати на емоційний клімат у парі. Така ж кількість досліджуваних демонструє середні показники.

У цілому, в аналізованій вибірці краще розвинені компоненти емоційного інтелекту, пов’язані з усвідомленням і частковим контролем власних емоцій. Але емпатійні здібності та навички емоційного впливу на партнера є менш сформованими. Це може впливати на якість міжособистісних стосунків у парі, зокрема ускладнювати емоційне взаєморозуміння, підтримку та конструктивне розв’язання конфліктних ситуацій.

Отримані за методикою «Діагностика сімейних ролей подружжя» (Д. Карпова, Є. Потапчук) емпіричні дані узагальнено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Емпіричні дані за методикою «Діагностика сімейних ролей подружжя» (Д. Карпова, Є. Потапчук)

Рівні	Сімейні ролі		
	Ролі за інтелектуально-світоглядною функцією	**Ролі за морально-психологічною та інтимно-сексуальною функціями**	**Ролі за господарською та матеріально-фінансовою функціями сім'ї**
Дуже високий рівень	6,7	13,3	6,7
Високий рівень	13,3	20,0	30,0
Середній рівень	13,3	43,3	33,3
Низький рівень	33,3	6,7	13,3
Дуже низький рівень	33,3	16,7	16,7

На основі наведених у таблиці 2.2 емпіричних даних можна констатувати, що за інтелектуально-світоглядною функцією найбільша кількість досліджуваних (по 33,3%) продемонстрували низький та дуже низький рівні, тобто такі особистості характеризуються недостатньою у життєвих цінностях, поглядах, цілях і спільному баченні майбутнього. Водночас лише 6,7 і 13,3% респондентів відповідно демонструють високий або дуже високий рівень сформованості цієї ролі.

Реалізація ролей за морально-психологічною та інтимно-сексуальною функціями сім'ї дещо на кращому рівні, адже найбільше опитаних продемонстрували її середній рівень реалізації (43,3% респондентів). Також 13,3 і 20% досліджуваних відповідно мають та високий або дуже високий рівень, тобто їм притаманні задовільний рівень емоційної близькості, підтримки та інтимної взаємодії в парі. У респондентів із дуже низьким рівнем (16,7%) це може вказувати на емоційну дистанцію або труднощі у сфері близьких стосунків.

За отриманими емпіричними даними за господарською та матеріально-фінансовою функціями сім'ї можна констатувати, що найбільша частка досліджуваних має середній (33,3%) та високий рівень (30,0%) виконання цієї ролі, тобто такі особистості демонструють відносну узгодженість у розподілі побутових і фінансових обов'язків. Але негативною тенденцією є наявність низького та дуже низького рівнів (13,3 і 16,7% відповідно), що вказує на напруження та конфлікти у сімейній взаємодії.

У цілому, у досліджуваних пар краще сформовані ролі, пов'язані з побутово-матеріальними та емоційно-інтимними аспектами сімейного життя, гірше – з інтелектуально-світоглядною узгодженістю, що може бути детерміновано недостатнім рівнем емпатії, усвідомлення емоцій партнера та навичок емоційної комунікації тощо.

У межах емпіричного дослідження нами також проаналізовано отримані дані за тестом Томаса. Узагальнені дані за цим психодіагностичним інструментом наведено на рис. 2.5.

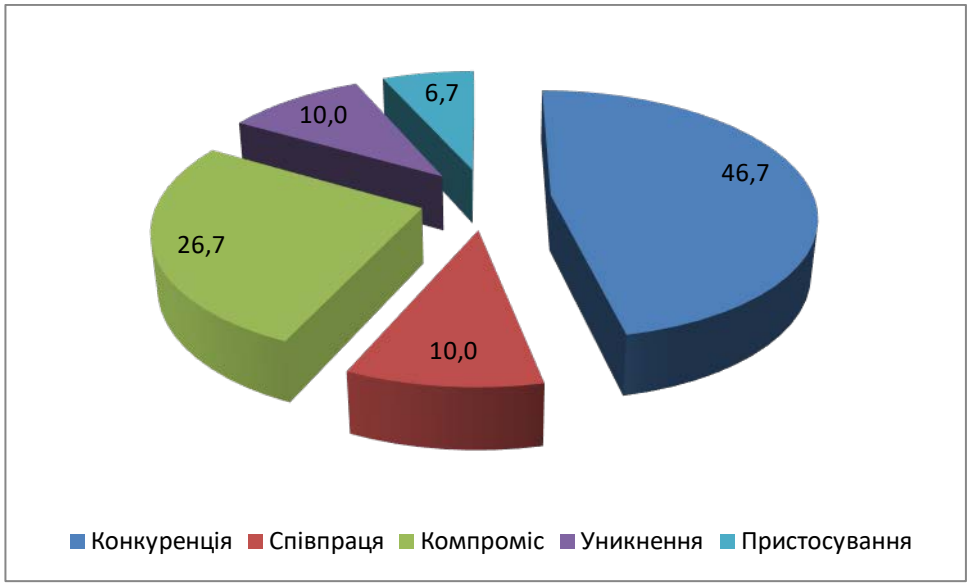


Рис. 2.5. Узагальнені результати діагностики за Тестом Томаса

На основі даних рис.2.5 можна стверджувати, що базовою стратегією поведінки у конфліктах є конкурентна (46,7% опитаних). Це свідчить про

прагнення респондентів відстоювати власні інтереси, демонструвати активність і наполегливість у конфлікті, навіть ціною напруження у взаєминах. На другому місці – стратегія поведінки «компроміс» (26,7% респондентів), що вказує на здатність подружніх партнерів до взаємних поступок у конфліктних ситуаціях. 10% досліджуваних обрали стратегію уникнення, що вказує на їхню помірну схильність до дистанціювання від проблеми. 10% опитаних вибрали стратегію співпраці, що вказує на здатність незначної кількості досліджуваних до пошуку взаємовигідних рішень у конфліктних ситуаціях. Також тільки 6,7% опитаних обрали стратегію пристосування, тобто вони мають схильність підлаштовуватися під опонента.

Для виявлення типів емоційної взаємодії подружжя та узагальнення багатовимірних емпіричних даних було застосовано кластерний аналіз. Для кластеризації було використано інтегральні показники трьох блоків методики: чуттєвості, емоційного прийняття та поведінкових проявів емоційної взаємодії: кластер 1 – високий рівень емоційної взаємодії (гармонійні пари); кластер 2 – середній рівень (адаптивна, але нестійка взаємодія); кластер 3 – низький рівень (проблемна емоційна взаємодія). Розрахунок було проведено у SPSS. Дані узагальнено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Рівні сформованості емоційної взаємодії подружжя за блоками

Блок методики	Кластер 1	Кластер 2	Кластер 3
Блок чуттєвості	4,2	3,3	2,4
Блок емоційного прийняття	4,4	3,5	2,6
Блок поведінкових проявів	4,1	3,2	2,3
К-сть осіб	9	13	8
% респондентів	30	43,3	26,7

Як видно із наведеного у таблиці 2.3 кластерного аналізу, було виділено три групи респондентів, які відрізняються за рівнем емоційної взаємодії у подружній парі. До першого кластера (30% досліджуваних) увійшли особи із

високими показниками за всіма блоками методики, тобто їм притаманні гармонійна емоційна взаємодія, розвинена емпатія, емоційне прийняття партнера та ефективні поведінкові стратегії підтримки. До другого кластера віднесено осіб, яким притаманний середній рівень емоційної взаємодії, що проявляється у ситуативному характері емоційного розуміння та підтримки партнера. Таких респондентів виявлено найбільше (43,3% опитаних). У третій кластер увійшли особи з низькими показниками (26,7% досліджуваних) за всіма блоками, що свідчить про труднощі в емоційному сприйнятті партнера, недостатній рівень прийняття та обмежені можливості впливу на емоційний стан у парі. У цілому, в аналізованій вибірці переважають особи із середніми показниками емоційної взаємодії.

2.2.2. Аналіз взаємозв'язку емоційного інтелекту та особливостей міжособистісних стосунків у парі

Для встановлення взаємозв'язку емоційного інтелекту та особливостей міжособистісних стосунків у парі нами проведено кореляційний аналіз. Висунуто гіпотезу, за якою існує статистично значущий взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту подружжя та особливостями їхніх міжособистісних стосунків у парі. Для цього було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Розрахунок проводився у SPSS. Дані кореляційного аналізу наведено у таблицях 2.4 – 2.6.

Таблиця 2.4

Дослідження взаємозв'язку між показниками емоційного інтелекту й емоційною взаємодією подружжя

Шкали методики діагностики емоційного інтелекту	**Блоки методики сформованості емоційної взаємодії подружжя**		
	Блок чуттєвості	Блок емоційного прийняття	Блок поведінкових проявів
Усвідомлення своїх емоцій і почуттів	0,41**	0,38**	0,35*
Управління своїми емоціями та почуттями	0,44**	0,49**	0,52**
Усвідомлення емоцій і почуттів інших	0,53**	0,57**	0,48**
Управління емоціями та почуттями інших	0,47**	0,51**	0,55**

*Примітка: *p ≤ 0,05; **p ≤ 0,01*

На основі даних таблиці 2.4 можна констатувати, що проведеним кореляційним аналізом було підтверджено наявність статистично значущих зв'язків між показниками емоційного інтелекту та складовими емоційної взаємодії подружжя. Зокрема, встановлено наявність прямого середнього взаємозв'язку між усвідомленням власних емоцій і почуттів позитивно і блоком чуттєвості ($r_s = 0,41$; $p \leq 0,01$), емоційного прийняття ($r_s = 0,38$; $p \leq 0,01$) та поведінкових проявів ($r_s = 0,35$; $p \leq 0,05$). Це дає підстави констатувати, що подружжя з високим рівнем усвідомлення власних емоцій і почуттів здатні до глибшого емоційного контакту між подружжям.

Також зафіксовано прямі середні взаємозв'язки між усвідомленням емоцій і почуттів інших та блоком емоційного прийняття ($r_s = 0,57$; $p \leq 0,01$), блоком чуттєвості ($r_s = 0,53$; $p \leq 0,01$), тобто респонденти із зі сформованою

емпатією мають більші шанси у формуванні позитивної емоційної атмосфери подружніх стосунків. Виявлено прямі середні зв'язки між управлінням емоціями та почуттями інших із блоком поведінкових проявів ($r_s = 0,55$; $p \leq 0,01$), тобто здатність подружжя регулювати емоційні реакції партнера сприяє конструктивній поведінці у взаємодії та зниженню емоційного напруження в парі.

У цілому, найтісніші взаємозв'язки було виявлено між управлінням своїми емоціями та почуттями і поведінковими проявами, між усвідомленням емоцій і почуттів інших та емоційним прийняттям, між управлінням емоціями та почуттями інших та поведінковими проявами.

Таблиця 2.5

Дослідження взаємозв'язку між показниками емоційного інтелекту та сімейними ролями подружжя

Шкали методики діагностики емоційного інтелекту	**Сімейні ролі подружжя**		
	Ролі за інтелектуально-світоглядною функцією	Ролі за морально-психологічною та інтимно-сексуальною функціями	Ролі за господарською та матеріально-фінансовою функціями сім'ї
Усвідомлення своїх емоцій і почуттів	0,36*	0,42**	0,29*
Управління своїми емоціями та почуттями	0,39**	0,48**	0,34*
Усвідомлення емоцій і почуттів інших	0,45**	0,54**	0,31*
Управління емоціями та почуттями інших	0,43**	0,56**	0,37**

*Примітка: *p ≤ 0,05; **p ≤ 0,01*

Як видно із таблиці 2.5, було зафіксовано взаємозв’язки між показниками емоційного інтелекту та особливостями реалізації сімейних ролей подружжя. Зокрема, найтісніші прямі середні зв’язки виявлено між усвідомлення своїх емоцій і почуттів та ролями за морально- психологічною та інтимно-сексуальною функціями (r_s = 0,42; p ≤ 0,01), тобто здатність респондентів усвідомлювати свої емоції й почуття має позитивний вплив на морально-психологічну й інтимно-сексуальну складові подружнього життя. Також діагностовано середній прямий зв'язок між управління своїми емоціями та почуттями та ролями за морально- психологічною та інтимно-сексуальною функціями (r_s = 0,48; p ≤ 0,01). Це дає підстави стверджувати, що особистості, які оволоділи високою здатністю до управління своїм емоційним станом і почуттєвою сферою, мають вищі шанси на досягнення морально-психологічної гармонії та уникнення деструкцій в інтимно-сексуальній сфері у подружньому житті.

Окрім зазначеного вище, кореляційним аналізом також підтверджено наявність прямого середнього зв’язку між усвідомлення емоцій і почуттів інших та ролями за інтелектуально-світоглядною функцією (r_s = 0,45; p ≤ 0,01), за морально-психологічною та інтимно-сексуальною функціями (r_s = 0,54; p ≤ 0,01). Це свідчить про те, що особистості зі сформованою емпатією не мають труднощів у сприйнятті партнера та в інтимно-сексуальному житті. Також доведено взаємозв’язок між управлінням емоціями та почуттями інших та ролями за інтелектуально-світоглядною функцією (r_s = 0,43; p ≤ 0,01) й морально-психологічною та інтимно-сексуальною функціями (r_s = 0,56; p ≤ 0,01), тобто здатність до управління емоційним станом інших має позитивний вплив на сприйняття подружніх партнерів і їх інтимно-сексуальне життя.

Загалом, найтісніші взаємозв’язки зафіксовано між усвідомленням емоцій і почуттів інших та ролями за морально-психологічною та інтимно-сексуальною функціями, управлінням емоціями та почуттями інших та

ролями за морально-психологічною та інтимно-сексуальною функціями. Дещо слабші зв'язки виявлено між компонентами емоційного інтелекту та ролями за інтелектуально-світоглядною функцією, слабкі зв'язки між емоційним інтелектом і ролями господарською та матеріально-фінансовою функціями сім'ї. Описане вище підкреслює значущість емоційної регуляції у підтриманні близькості, довіри та психологічного комфорту у подружжі. Також можна стверджувати, що емоційна компетентність меншою мірою детермінує інструментальні аспекти сімейного життя, однак все ж відіграє допоміжну роль у їх узгодженні між партнерами.

Таблиця 2.6

Дослідження взаємозв'язку між показниками емоційного інтелекту та стилем поведінки у конфліктній ситуації

Шкали методики діагностики емоційного інтелекту	**Стиль поведінки у конфліктних ситуаціях**				
	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Пристосування	Уникнення
Усвідомлення своїх емоцій і почуттів	−0,32*	0,46**	0,41**	0,18	−0,29*
Управління своїми емоціями та почуттями	−0,45**	0,58**	0,49**	0,22	−0,36**
Усвідомлення емоцій і почуттів інших	−0,39**	0,55**	0,52**	0,34*	−0,21
Управління емоціями та почуттями інших	−0,41**	0,61**	0,54**	0,37**	−0,24

*Примітка: *p ≤ 0,05; **p ≤ 0,01*

На основі даних таблиці 2.6 можна підсумувати, що було зафіксовано

статистично значущі зв’язки між показниками емоційного інтелекту та стилями поведінки у конфліктних ситуаціях. Зокрема, виявлено статистично значущі негативні кореляції між показниками емоційного інтелекту та стилем суперництва (r_s від −0,32 до −0,45; $p \leq 0,01$), що вказує: зі зростанням емоційної компетентності знижується схильність до конфронтаційної поведінки у конфліктах. Найбільш виражені позитивні зв’язки зафіксовано зі стилем співпраці (r_s від 0,46 до 0,61; $p \leq 0,01$) та компромісу (r_s від 0,41 до 0,54; $p \leq 0,01$), тобто високий рівень емоційного інтелекту сприяє конструктивному вирішенню конфліктів, орієнтованому на врахування інтересів обох партнерів. Менш виражені та вибірково значущі зв’язки виявлено зі стилями пристосування та уникнення, що може свідчити про їх вторинну роль у структурі конфліктної поведінки емоційно компетентних осіб.

У цілому, найбільш тісні позитивні взаємозв’язки зафіксовано між усіма шкалами емоційного інтелекту та стилем співпраці, тобто особистості із розвинутим емоційним інтелектом мають вищу здатність до співпраці у конфліктній ситуації. Дещо слабші, але виражені позитивні взаємозв’язки виявлено між емоційним інтелектом і стилем компромісу, найслабші – зі стилем пристосування. Найвищі негативні кореляції зафіксовано між емоційним інтелектом і стилем суперництва, тобто особистості із низько розвинутим емоційним інтелектом схильні до вибору стилю суперництва у конфліктній ситуації.

2.3. Тренінг з розвитку емоційного інтелекту подружніх партнерів

Для розробки програми підтримки людей, які переживають втрату близької людини нами взято за основу психологічний тренінг (Топольницька, 2015). Незважаючи на те, що зазначений тренінг першочергово спрямований на психологічну підтримку осіб, які переживають втрату близької людини, його структура містить ефективні техніки розвитку емоційної усвідомленості, емпатії, навичок емоційної саморегуляції та конструктивної міжособистісної взаємодії. Саме ці компоненти є важливими складовими емоційного інтелекту та відіграють ключову роль у побудові гармонійних стосунків у парі. У межах даного дослідження окремі вправи та принципи тренінгу були адаптовані відповідно до мети роботи - розвитку емоційного інтелекту та покращення міжособистісної взаємодії подружніх партнерів. Під час розробки програми психологічного тренінгу нами враховано груповий характер цієї форми роботи (Гармаш, 2020), важливість активних методів групової роботи (Книшик & Чередник, 2021), ретельну підготовку планування, вироблення чітких правил, завдяки яким можна створити довірливу атмосферу (Книшик & Чередник, 2021), форм і методів роботи у межах тренінгового заняття, його комунікативної спрямованості (Гармаш, 2020), про важливість використання під час тренінгу інтерактивних технік (Карамушка, 2022; Книшик & Чередник, 2021).

У межах пропонованої нами програми, побудованої у формі психологічного тренінгу, нами взято за основу ті методи корекційної роботи, які мають емпірично доведену ефективність: психологічні ігри, робота в малих групах, візуалізація, інтерактивні ігри, ігрове моделювання ситуацій, арт-терапія, медитативні, рефлексивні вправи (Лопатін & Осика, 2019).

Метою тренінгової програми з розвитку емоційного інтелекту подружніх партнерів є створення умов для покращення психоемоційного стану подружніх партнерів та підвищення ефективності їхніх взаємин.

Завданнями тренінгової програми з розвитку емоційного інтелекту подружніх партнерів є:

розвиток здатності усвідомлювати власні емоції та емоції партнера;

підвищення рівня емпатії та розуміння емоційного стану іншого;

формування навичок конструктивного вираження емоцій у подружніх стосунках;

сприяння розв’язанню психологічних і емоційних проблем у взаємодії подружніх партнерів;

формування навичок емоційної саморегуляції та використання продуктивних копінг-стратегій у стресових ситуаціях подружніх взаємин.

Тренінгова програма з розвитку емоційного інтелекту подружніх партнерів базується на принципах наукової обґрунтованості, цільової спрямованості, наукової доцільності, взаємозв’язку з емпіричними даними. Принцип наукової обґрунтованості програми реалізується через зв'язок її із науковими дослідженнями й концептуальними психологічними баченнями феномену розвитку емоційного інтелекту у подружніх взаєминах. Принцип цільової спрямованості передбачає спрямування програми на визначені у межах емпіричного дослідження цільові аудиторії – подружні пари дорослого віку, які прагнуть покращити якість своїх взаємин через розвиток емоційного інтелекту. Принцип наукової доцільності враховано через використання у межах програми здобутків практичної психології стосовно психокорекційної роботи з подружніми парами. Принцип взаємозв’язку з емпіричними даними реалізовано через урахування у межах програми психологічних отриманих емпіричних даних про психологічні особливості емоційного функціонування подружніх партнерів, зокрема рівнів емпатії, емоційної саморегуляції, здатності до конструктивного вираження емоцій, продуктивності копінг-стратегій. Програма з розвитку емоційного інтелекту подружніх партнерів побудована у формі тренінгових занять. Тематика програми наведена у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Програма тренінгу з розвитку емоційного інтелекту подружніх

партнерів

№ з/п	Тема заняття	Мета	Тривалість заняття
1	Емоції у подружніх стосунках: усвідомлення та значення	Формування розуміння ролі емоцій у подружніх взаєминах, розвиток здатності усвідомлювати власні емоційні стани	50 хв
2	Я і мої емоції у парі	Розвиток навичок ідентифікації та вербалізації власних емоцій у взаємодії з партнером	60 хв
3	Емпатія як основа емоційної близькості	Формування здатності розуміти емоції партнера, розвиток емпатійного слухання та емоційної чутливості	55 хв
4	Керування емоціями в конфліктних ситуаціях	Розвиток навичок емоційної саморегуляції та конструктивного реагування у подружніх конфліктах	60 хв
5	Емоційна підтримка в подружжі	Формування навичок надання та прийняття емоційної підтримки у щоденній взаємодії	55 хв
6	Ми як команда: емоційна зрілість пари	Узагальнення отриманого досвіду, розвиток навичок партнерської взаємодії та емоційної відповідальності	60 хв

Тренінгова програма розрахована на 6 зустрічей, які проходять раз на тиждень, тривалістю від 50 до 60 хвилин кожна. Перше тренінгове заняття «Емоції у подружніх стосунках: усвідомлення та значення» спрямоване на формування розуміння ролі емоцій у подружніх взаєминах, розвиток здатності усвідомлювати власні емоційні стани. До нього увійшли такі види вправ, як:

психоедукація «Емоції у подружжі», групова дискусія «Чому емоції так важливі у подружньому житті?», дихальна гімнастика, артвправа «Малюємо емоції»

Темою другого тренінгового заняття є «Я і мої емоції у парі». Воно спрямоване на розвиток навичок ідентифікації та вербалізації власних емоцій у взаємодії з партнером. До структури заняття увійшли ігрова вправа «Вгадай емоцію», дихальна гімнастика, артвправа «Емоційний щит», ігрова вправа «Діалог з емоцією»

У межах третього тренінгового заняття « Емпатія як основа емоційної близькості», спрямованого на формування здатності розуміти емоції партнера, розвиток емпатійного слухання та емоційної чутливості, увійшли вправи: вправа «Афірмація», «Коло ідей», дихальна гімнастика, музикотерапія.

Четверте тренінгове заняття «Керування емоціями в конфліктних ситуаціях» спрямоване на розвиток навичок емоційної саморегуляції та конструктивного реагування у подружніх конфліктах. У ньому передбачено такі вправи:музикотерапія,«Візуалізація свої думок», «Техніка дихання 4–7–8», арттерапія(Ліплення).

На п’ятому тренінговому занятті за темою «Емоційна підтримка в подружжі», метою якого є формування навичок надання та прийняття емоційної підтримки у щоденній взаємодії, учасники виконують такі вправи, як: «Гроно ідей», групова дискусія «Чи існують люди, які ніколи потребують підтримки?», дихальні вправи, арттерапія. Ліплення

Шосте тренінгове заняття «Ми як команда: емоційна зрілість пари» має на меті узагальнення отриманого досвіду, розвиток навичок партнерської взаємодії та емоційної відповідальності. Під час цього заняття учасникам пропонуються вправи: «Коло ідей», артгра «Було – не було», «Техніка дихання 4–7–8», «Творчість на вибір».

Основними напрямами корекційно-формувального впливу у межах запропонованої тренінгової програми є: підвищення у подружніх партнерів

рівня усвідомленості власних емоцій та здатності їх конструктивно виражати у стосунках; розвиток навичок емпатійного слухання та розуміння емоцій партнера; формування здатності до ефективного керування емоціями під час конфліктних ситуацій; набуття практичних навичок надання та отримання емоційної підтримки у парі; підвищення емоційної зрілості, партнерської взаємодії та командної роботи у подружніх стосунках

Тренінгове заняття 1

Тема. Емоції у подружніх стосунках: усвідомлення та значення.

Мета: формування розуміння ролі емоцій у подружніх взаєминах, розвиток здатності усвідомлювати власні емоційні стани.

I. Вступна частина

1. Вступне звернення психолога. Повідомлення цільових орієнтирів тренінгового заняття.

2. Визначення та узгодження правил поведінки під час тренінгового заняття.

3. Висловлення очікувань учасників щодо поточного тренінгового заняття.

4. Емоційне налаштування учасників тренінгу на продуктивну роботу. Прослуховування музики Моцарта.

II. Основна частина

Психоедукація «Емоції у подружжі»

Психолог пояснює учасникам тренінгу важливість емоцій у регуляції міжособистісної взаємодії у подружжі. Далі психолог пропонує учасникам поміркувати над питанням: «Які емоції найчастіше виникають у моїх подружніх стосунках і як я зазвичай їх виражаю?». Після цього кожному учаснику пропонується обрати з переліку (або назвати самостійно) одну емоцію, яка є для нього найбільш характерною у взаємодії з партнером, і коротко озвучити її без пояснення причин.

Групова дискусія «Чому емоції так важливі у подружньому житті?»

Дихальна гімнастика

Артвправа «Малюємо емоції»

Психолог просить учасників попрацювати в парах. Один із партнерів зображає на аркуші з допомогою кольорових фарб певну емоцію, а інший має ідентифікувати її. Далі учасники міняються ролями.

III. Підсумкова частина

1. Формулювання учасниками своєї думки про результативність заняття.

2. Співставлення результатів і очікувань від заняття.

3. Формулювання висновків про заняття.

Очікувані результати від першого тренінгового заняття:

Учасники усвідомлюють роль емоцій у подружніх стосунках.

Володіють базовим розумінням власних емоційних станів.

Розвивають здатність розпізнавати і вербалізувати власні емоції.

Підвищується рівень емоційної самосвідомості через практичні вправи.

Тренінгове заняття 2

Тема. Я і мої емоції у парі

Мета: розвиток навичок ідентифікації та вербалізації власних емоцій у взаємодії з партнером.

I. Вступна частина

1. Вітання. Повідомлення теми тренінгового заняття.

2. Визначення та узгодження правил поведінки під час тренінгового заняття.

3. Висловлення очікувань учасників щодо поточного тренінгового заняття.

4. Емоційне налаштування учасників тренінгу на продуктивну роботу. Прослуховування музики Баха.

II. Основна частина

Ігрова вправа «Вгадай емоцію»

Учасникам потрібно сісти у коло. Кожен по черзі зображає емоцію, але інший має вербалізувати її. У кінці вправи робиться висновок про важливість формування навичок ідентифікації емоційного стану партнера.

Дихальна гімнастика

Артвправа «Емоційний щит»

Учасникам потрібно виготовити із кольорового пластиліну щит емоцій. Потім вироби обговорюються. Учасники діляться враженнями і відчуттями.

Ігрова вправа «Діалог з емоцією»

Психолог просить учасників попрацювати попарно. Один партнер виконує роль емоції, а інший – людини. Потрібно взяти якусь емоцію, яку вони часто переживають, і спробувати побудувати з нею діалог – поставити питання, отримати відповіді.

III. Підсумкова частина

1. Формулювання учасниками своєї думки про результативність заняття.

2. Співставлення результатів і очікувань від заняття.

3. Формулювання висновків про заняття.

Очікувані результати від другого тренінгового заняття:

Учасники здатні чітко ідентифікувати власні емоції у взаємодії з партнером.

Розвивають навички вербалізації емоцій у безконфліктній формі.

Зростає усвідомлення впливу емоцій на поведінку у парі.

Формуються базові навички комунікації «я-повідомлення» для партнерських стосунків.

Тренінгове заняття 3

Тема. Емпатія як основа емоційної близькості

Мета: формування здатності розуміти емоції партнера, розвиток емпатійного слухання та емоційної чутливості

.

I. Вступна частина

1. Вітання. Повідомлення теми тренінгового заняття.

2. Визначення та узгодження правил поведінки під час тренінгового заняття.

3. Висловлення очікувань учасників щодо поточного тренінгового заняття.

4. Емоційне налаштування учасників тренінгу на продуктивну роботу. Прослуховування музики Штрауса.

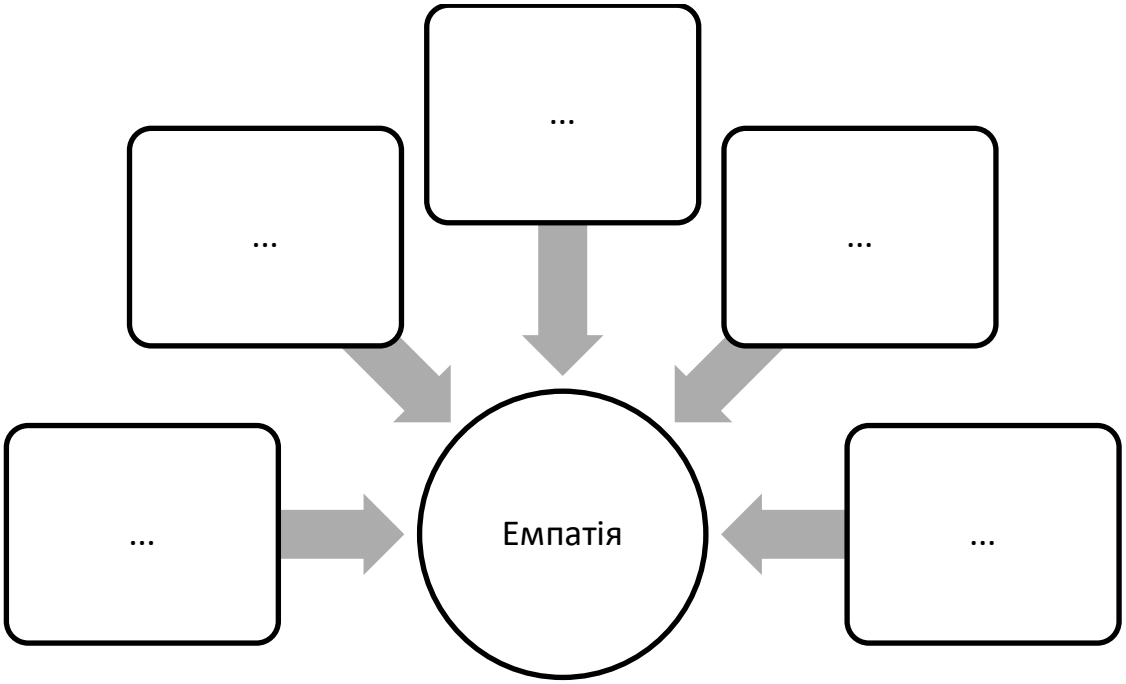
II. Основна частина

Вправа «Афірмація»

Психолог пропонує учасникам сформулювати 2–3 позитивні твердження про себе, які відображають їхню здатність розуміти емоції іншої людини, слухати та проявляти підтримку у взаєминах, наприклад «Я здатний(а) уважно слухати партнера та помічати його емоційний стан».

Вправа 2. «Коло ідей»

Учасникам тренінгу потрібно обмінятися ідеями стосовно до того, які дії, якості або поведінкові прояви допомагають краще розуміти емоції партнера та підтримувати емоційну близькість (наприклад: уважне слухання, уточнення почуттів, невербальна підтримка, прийняття). Для продуктивної роботи над цією вправою можна запропонувати учасникам заповнити таку схему:



Дихальна гімнастика

III. Підсумкова частина

1. Музикотерапія. Прослуховування музичних композицій Вівальді задля емоційного завершення заняття.

2. Формулювання учасниками своєї думки про результативність заняття.

3. Співставлення результатів і очікувань від заняття.

Очікувані результати від другого тренінгового заняття:

Учасники навчаються розуміти емоції партнера та проявляти емпатійне слухання.

Розвивається емоційна чутливість і здатність до співпереживання.

Формуються навички підтримки емоційної близькості у стосунках.

Підвищується здатність до усвідомленого реагування на емоції іншого.

Тренінгове заняття 4

Тема. Керування емоціями в конфліктних ситуаціях

Мета: розвиток навичок емоційної саморегуляції та конструктивного реагування у подружніх конфліктах.

I. Вступна частина

1. Вітальне слово психолога. Оголошення ним теми і мети заняття.

2. Спільне складання учасниками правил, яких потрібно дотримуватися під час заняття.

3. Формулювання очікувань учасників від поточного заняття.

4. Музикотерапія. Прослуховування музичних композицій Моцарта задля емоційного налаштування учасників тренінгу.

II. Основна частина

Вправа «Візуалізація свої думок»

Учасникам слід уявити те, чого вони прагнуть найбільше у цей момент часу.

«Техніка дихання 4–7–8»

Вправа «Мій досвід»

Учасникам потрібно обмінятися власним досвідом переживання переживання стресових або конфліктних ситуацій у подружніх стосунках, звертаючи увагу на власні емоції та реакції. Обмін досвідом відбувається за принципом добровільності, без оцінювання та коментарів з боку інших учасників.

Арттерапія. Ліплення

Учасникам корекційного процесу пропонується виготовлення виробу з пластиліну (на їх власний розсуд). Їм потрібно потім презентувати виріб групі й поділитися відчуттями під час його ліплення.

Музикотерапія. Прослуховування музики Бетховена.

III. Підсумкова частина

1. Формулювання учасниками своєї думки про результативність заняття.

2. Співставлення результатів і очікувань від корекційного заняття.

3. Формулювання висновків про заняття.

Очікувані результати від четвертого тренінгового заняття:

Учасники набувають навичок емоційної саморегуляції під час конфліктів.

Формуються конструктивні стратегії реагування у напружених

ситуаціях.

Розвиваються здатність зберігати спокій і контролювати імпульсивні реакції.

Підвищується усвідомленість щодо власних думок і почуттів у стресових ситуаціях.

Тренінгове заняття 5

Тема. Емоційна підтримка в подружжі

Мета: формування навичок надання та прийняття емоційної підтримки у щоденній взаємодії.

I. Вступна частина

1. Вітання. Повідомлення теми тренінгового заняття.

2. Визначення та узгодження правил поведінки під час тренінгового заняття.

3. Висловлення очікувань учасників щодо поточного тренінгового заняття.

4. Емоційне налаштування учасників тренінгу на продуктивну роботу. Прослуховування музики Баха.

II. Основна частина

Вправа «Гроно ідей»

Учасникам тренінгу потрібно сформулювати власні ідеї стосовно способів надання та прийняття емоційної підтримки у щоденній взаємодії у подружніх стосунках.

Групова дискусія ««Чи існують люди, які ніколи потребують підтримки?»

Дихальні вправи

Арттерапія. Ліплення

Учасникам корекційного процесу пропонується виготовлення виробу з пластиліну, який для них символізує підтримку. Потім можна за бажанням презентувати виріб групі й поділитися відчуттями під час його ліплення.

III. Підсумкова частина

1. Музикотерапія. Прослуховування музичних композицій Моцарта задля емоційного налаштування учасників корекційного процесу

2. Співставлення результатів і очікувань від корекційного заняття.

3. Формулювання висновків про заняття.

Очікувані результати від п’ятого тренінгового заняття:

Учасники вчаться надавати та приймати емоційну підтримку у повсякденному житті.

Розвиваються навички активного слухання та емпатійного реагування на потреби партнера.

Зростає усвідомлення важливості взаємної підтримки для стабільності подружніх стосунків.

Формуються практичні інструменти для підтримки емоційного благополуччя у парі.

Тренінгове заняття 6

Тема. Ми як команда: емоційна зрілість пари.

Мета: узагальнення отриманого досвіду, розвиток навичок партнерської взаємодії та емоційної відповідальності.

I. Вступна частина

1. Вітальне слово психолога. Оголошення ним теми і мети заняття.

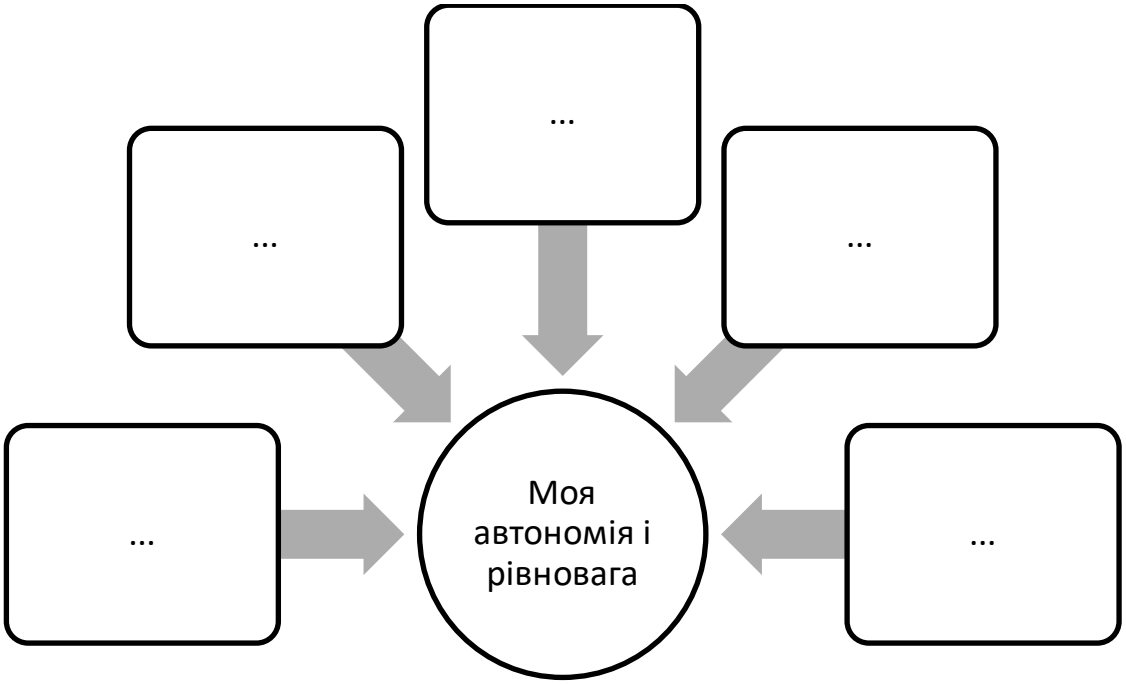
2. Спільне складання учасниками правил, яких потрібно дотримуватися під час заняття.

3. Формулювання очікувань учасників від заняття.

II. Основна частина

Вправа «Коло ідей»

Учасникам потрібно поділитися ідеями щодо того, як вони підтримують емоційну рівновагу у парі, зберігають власну автономію та відповідальність у взаємодії. Для зручності можна оформити на дошці таку схему:



Арт-гра «Було – не було».

Учасникам потрібно об’єднатися у три групи: перша група малює з допомогою схем і символів (музика, творчість, подорож, спілкування тощо) способи, якими вони підтримують власну емоційну стабільність і партнерську взаємодію; друга група вербалізує ці способи; третя група оцінює власний досвід використання таких способів у житті («було» чи «не було»).

Техніка дихання 4–7–8

Вправа «Творчість на вибір»

Психолог просить учасників у парі обрати будь-яку творчу активність (малювання, колаж, танець, спів тощо) та виконати її. Далі можна за бажанням поділитися відчуттями.

III. Підсумкова частина

1. Висловлення учасниками власної думки щодо ефективності заняття.

2. Порівняння отриманих результатів з очікуваннями від заняття.

3. Узагальнення висновків щодо проведеного заняття.

Очікувані результати від шостого тренінгового заняття:

Учасники узагальнюють отриманий досвід та інтегрують його у повсякденні взаємини.

Розвиваються навички партнерської взаємодії та емоційної відповідальності.

Підвищується здатність спільно вирішувати проблеми та підтримувати емоційний баланс у парі.

Формується відчуття емоційної зрілості та готовності до спільної роботи як команда.

Отож, описана вище програма тренінгових занять спрямована на розвитк емоційного інтелекту подружніх партнерів. Вона складається із шести групових занять. Програма розрахована на одночасну роботу з 10-12 особами. Заняття доцільно проводити один раз на тиждень. До програми увійшли психоедукаційні, дихальні, творчі вправи, групові дискусії, арттерапевтичні вправи, афірмації, інтерактивні вправи. Зокрема, учасникам запропоновано такі вправи у межах занять: «Емоції у подружніх стосунках: усвідомлення та значення» (психоедукація «Емоції у подружжі», групова дискусія «Чому емоції так важливі у подружньому житті?», дихальна гімнастика, артвправа «Малюємо емоції»); «Я і мої емоції у парі» (ігрова вправа «Вгадай емоцію», дихальна гімнастика, артвправа «Емоційний щит», ігрова вправа «Діалог з емоцією»); «Емпатія як основа емоційної близькості» («Афірмація», «Коло ідей», дихальна гімнастика, музикотерапія); «Керування емоціями в конфліктних ситуаціях» (музикотерапія,«Візуалізація свої думок», «Техніка дихання 4–7–8», арттерапія); «Емоційна підтримка в подружжі» («Гроно ідей», групова дискусія ««Чи існують люди, які ніколи потребують підтримки?», дихальні вправи, арттерапія); «Ми як команда: емоційна зрілість пари» («Коло ідей», артгра «Було – не було», «Техніка дихання 4–7–8», «Творчість на вибір»).

Основними очікуваними результатами від упровадження програми тренінгу є: підвищення у подружніх партнерів (учасників тренінгу) рівня усвідомленості власних емоцій та здатності їх конструктивно виражати у стосунках; розвиток навичок емпатійного слухання та розуміння емоцій партнера; формування здатності до ефективного керування емоціями під час

конфліктних ситуацій; набуття практичних навичок надання та отримання емоційної підтримки у парі; підвищення емоційної зрілості, партнерської взаємодії та командної роботи у подружніх стосунках.

Висновки до 2 розділу

Проведеним емпіричним дослідженням встановлено вищі показники розвинутості в аналізованій вибірці компонентів емоційного інтелекту, пов'язані з усвідомленням і частковим контролем власних емоцій, нижчу вираженість розвитку емпатійних здібностей та навичок емоційного впливу на партнера, що може ускладнювати емоційне взаєморозуміння, підтримку та конструктивне розв'язання конфліктних ситуацій; у досліджуваних пар краще сформовані ролі, пов'язані з побутово-матеріальними та емоційно-інтимними аспектами сімейного життя, гірше – з інтелектуально-світоглядною узгодженістю, що може бути детерміновано недостатнім рівнем емпатії, усвідомлення емоцій партнера та навичок емоційної комунікації тощо; більшості респондентів притаманний середній рівень емоційної взаємодії, що проявляється у ситуативному характері емоційного розуміння та підтримки партнера.

Кореляційним аналізом встановлено, що найтісніші взаємозв'язки існують між управлінням своїми емоціями та почуттями і поведінковими проявами, між усвідомленням емоцій і почуттів інших та емоційним прийняттям, між управлінням емоціями та почуттями інших та поведінковими проявами; між усвідомленням емоцій і почуттів інших та ролями за морально-психологічною та інтимно-сексуальною функціями, управлінням емоціями та почуттями інших та ролями за морально-психологічною та інтимно-сексуальною функціями; між усіма шкалами емоційного інтелекту та стилем співпраці, тобто особистості із розвинутим емоційним інтелектом мають вищу здатність до співпраці у конфліктній ситуації.

Дослідженням було підтверджено гіпотезу, яка полягає у тому, що існує статистично значущий взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту подружжя та особливостями їхніх міжособистісних стосунків у парі.

На основі проведеного емпіричного дослідження розроблено програму тренінгу з розвитку емоційного інтелекту подружніх партнерів. Вона складається із шести занять за темами: «Емоції у подружніх стосунках: усвідомлення та значення», «Я і мої емоції у парі», «Емпатія як основа емоційної близькості», «Керування емоціями в конфліктних ситуаціях», «Емоційна підтримка в подружжі», «Ми як команда: емоційна зрілість пари». Тренінгові заняття спрямовані на формування розуміння ролі емоцій у подружніх взаєминах, розвиток здатності усвідомлювати власні емоційні стани; розвиток навичок ідентифікації та вербалізації власних емоцій у взаємодії з партнером; формування здатності розуміти емоції партнера, розвиток емпатійного слухання та емоційної чутливості; розвиток навичок емоційної саморегуляції та конструктивного реагування у подружніх конфліктах; формування навичок надання та прийняття емоційної підтримки у щоденній взаємодії; розвиток навичок партнерської взаємодії та емоційної відповідальності.

Програма тренінгу включає у себе психоедукаційні, дихальні, творчі вправи, групові дискусії, арттерапевтичні вправи, афірмації, інтерактивні вправи, спрямовані на розвиток здатності усвідомлювати власні емоції та емоції партнера; підвищення рівня емпатії та розуміння емоційного стану іншого; формування навичок конструктивного вираження емоцій у подружніх стосунках, формування навичок емоційної саморегуляції та використання продуктивних копінг-стратегій у стресових ситуаціях подружніх взаємин. Зокрема, у межах тренінгу передбачено психоедукаційні вправи («Емоції у подружжі»), групові дискусії / обговорення («Чому емоції так важливі у подружньому житті?», «Чи існують люди, які ніколи потребують підтримки?»), арттерапевтичні / творчі вправи («Малюємо емоції», «Емоційний щит», «Було – не було», «Творчість на вибір»), ігри («Вгадай

емоцію», «Діалог з емоцією»), інтерактивні вправи («Коло ідей», «Гроно ідей», «Афірмація»), музично-релаксаційні вправи та дихальна гімнастика.

Основними результатами після упровадження розробленої у межах наукового дослідження тренінгової програми мають стати: підвищення у подружніх партнерів (учасників тренінгу) рівня усвідомленості власних емоцій та здатності їх конструктивно виражати у стосунках; розвиток навичок емпатійного слухання та розуміння емоцій партнера; формування здатності до ефективного керування емоціями під час конфліктних ситуацій; набуття практичних навичок надання та отримання емоційної підтримки у парі; підвищення емоційної зрілості, партнерської взаємодії та командної роботи у подружніх стосунках.

ВИСНОВКИ

У межах наукового пошуку нами розкрито сутність і структуру емоційного інтелекту, емпірично з'ясовано особливості міжособистісних стосунків у парі, визначено вплив емоційного інтелекту на побудову міжособистісних стосунків, розроблено тренінг з розвитку емоційного інтелекту подружніх партнерів.

Проведене дослідження є підставою для формулювання таких висновків:

1. Емоційним інтелектом називають спроможність особистості оцінювати, виражати, розуміти, генерувати емоцій й керувати власним емоційним станом у різних ситуаціях. До компонентів емоційного інтелекту особистості входять розуміння власних емоцій, керування власними емоціями, розуміння чужих емоцій, емпатія.

2. Міжособистісні стосунки у парі формуються та розвивається під впливом особистісних характеристик партнерів, рівня сформованості їхніх комунікативних, емоційних і поведінкових компетентностей, типів взаємодії, а також широкого спектра внутрішніх і зовнішніх чинників. Якість міжособистісних стосунків у парі залежить від ціннісно-мотиваційних установок, прив’язаності, сексуальної та емоційної гармонії до соціокультурних, економічних, релігійних і воєнних викликів сучасності. Базисом для формування гармонійних стосунків у парі є здатність до емпатії, саморозкриття, до спільного подолання стресових ситуацій. Деструктивні прояви у міжособистісних стосунках у парі виникають тоді, коли є дефіцит взаєморозуміння, деструктивні комунікативні стратегії, викривлення передачі почуттів і зовнішні кризові впливи. Емоційний інтелект виступає основний чинником побудови гармонійних міжособистісних стосунків, адже він визначає рівень емпатії, здатність до саморегуляції, ефективність комунікації та стійкість соціальних зв’язків, розуміння емоційних станів інших, розвиток асертивної комунікації та здатності до конструктивного вирішення конфліктів,

тобто сприяє гармонізації соціальної взаємодії, підвищенню задоволеності стосунками та формуванню емоційно зрілих, стабільних і психологічно безпечних взаємин.

3. Проведеним емпіричним дослідженням встановлено, що в аналізованій вибірці переважають відносно вищі показники розвитку компонентів емоційного інтелекту, пов'язаних з усвідомленням і частковим контролем власних емоцій, за одночасно нижчої вираженості емпатійних здібностей та навичок емоційного впливу на партнера, що зумовлює ускладнення емоційного взаєморозуміння, підтримки й конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій, а також відображається у кращій сформованості сімейних ролей, пов'язаних із побутово-матеріальними та емоційно-інтимними аспектами сімейного життя, порівняно з інтелектуально-світоглядною узгодженістю, і загалом характеризує більшість респондентів середнім рівнем емоційної взаємодії, що має переважно ситуативний характер. Зафіксовано найтісніші взаємозв'язки між управлінням своїми емоціями та почуттями і поведінковими проявами, між усвідомленням емоцій і почуттів інших та емоційним прийняттям, між управлінням емоціями та почуттями інших та поведінковими проявами; між усвідомленням емоцій і почуттів інших та ролями за морально-психологічною та інтимно-сексуальною функціями, управлінням емоціями та почуттями інших та ролями за морально-психологічною та інтимно-сексуальною функціями; між усіма шкалами емоційного інтелекту та стилем співпраці, тобто особистості із розвинутим емоційним інтелектом мають вищу здатність до співпраці у конфліктній ситуації.

4. Розроблено програму тренінгу з розвитку емоційного інтелекту подружніх партнерів, яка складається із шести занять за темами: «Емоції у подружніх стосунках: усвідомлення та значення», «Я і мої емоції у парі», «Емпатія як основа емоційної близькості», «Керування емоціями в конфліктних ситуаціях», «Емоційна підтримка в подружжі», «Ми як команда: емоційна зрілість пари». Завданнями тренінгової програми з розвитку

емоційного інтелекту подружніх партнерів є: розвиток здатності усвідомлювати власні емоції та емоції партнера; підвищення рівня емпатії та розуміння емоційного стану іншого; формування навичок конструктивного вираження емоцій у подружніх стосунках; сприяння розв’язанню психологічних і емоційних проблем у взаємодії подружніх партнерів; формування навичок емоційної саморегуляції та використання продуктивних копінг-стратегій у стресових ситуаціях подружніх взаємин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксьонова, С. (2022). Компенсаційний приріст народжуваності в Україні: очікування, чинники, перепони. Демографія та соціальна економіка, (4), 3–22.

2. Барко В. І., Остапович В. П., Олешко П. С. (2019). Україномовна адаптація опитувальника рівня і структури емоційного інтелекту з метою психологічного добору поліцейських *Psychological Journal*, 3 (23) (3), С. 9-25.

3. Басюк, Н. А. (2022). Емоційний інтелект: становлення та розвиток поняття в зарубіжних дослідженнях. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки, (110), 253–266.

4. Берн, Е. М. (2024). Секс у людському коханні. Ігри, в які грають у ліжку. Харків: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля».

5. Бех, І. Д. (2021). Виховання особистості: Психолого-педагогічні основи. Київ: Либідь.

6. Бігунов, Д. (2025). Емоційний інтелект і передумови напружених взаємодій. Psychology Travelogs, (3), 183–189.

7. Бутенко, М. В. (2023). Обґрунтування авторської методики дослідження емоційного інтелекту. Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ, (3(102)) , 251–270.

8. Васютинський, В. О. (2019). Соціальна психологія: Конспект лекцій. Київ: Центр учбової літератури.

9. Веселова, Н. П. (2013). Психологічні особливості комунікативних процесів у сім'ї. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки, (114), 21–24.

10. Вінс, В. А., Кашпур, Ю. М., & Кузьменко, Т. М. (2022). Гармонізація міжособистісних взаємин подружніх пар засобами психологічного консультування. Науковий вісник Ужгородського національного університету, (1), 42–46. https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.8

11. Володарська, Н. Д. (2019). Почуття благополуччя у контексті психології цінностей особистості. Актуальні проблеми психології: Психологія обдарованості, 6(15), 145–155.

12. Гармаш, Г. І. (2020). Соціально-психологічний тренінг як вид активного соціально-психологічного навчання. У *Гуманітарний дискурс суспільних проблем: минуле, сучасне, майбутнє* (матеріали Всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю, 23 квітня 2020 р., м. Черкаси, с. 16–18). Черкаси: ЧІПБ імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України.

13. Глушаниця, О. С. (2024). Теоретичний аналіз розвитку поняття «емоційний інтелект» у психології. У Могилянські читання–2024: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні (с. 151–155).

14. Гоулман, Д. (2019). Емоційний інтелект (С.-Л. Гумецька, пер. з англ.). Харків: Віват.

15. Гура, Т. В. (2022). Тренінгові технології як засіб розвитку емоційного інтелекту. Теорія і практика управління соціальними системами, (1), 17–29.

16. Дідковська, Л., & Дідковський, А. (2023). Психологія потенційного емігранта. Львів: Растр-7.

17. Дуля, Т. К. (2024). Емоційний інтелект підлітків: зростання, розвиток, вплив на соціальну адаптацію. Цифрове суспільство: міжнародні економічні відносини, управління, фінанси та соціум: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Дніпро: Університет митної справи та фінансів, 381-383.

18. Ігнатенко, І. В. (2023). Тіло, секс, шлюб. Історія інтимних стосунків в українських традиціях. Київ: Віхола.

19. Карамушка, Л. М. (2022). *Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу)*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

20. Кашпур, Ю., & Цьомик, Х. (2021). Психологічна сутність феномена емоційно-значущих взаємин. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова, 67–78.

21. Книшик, А. І., & Чередник, Л. М. (2021). Психологічний тренінг як метод практичної психології**.** У *Сучасна гуманітарна наука в інтерпретації молодих дослідників* (збірник доповідей учасників всеукраїнської студентсько-учнівської науково-практичної онлайн-конференції, с. 117–119). Київ: НУБІП України.

22. Коробко, Ю. В., Тройніна, С. О., Остапко, Л. О., & Годзь, Т. О. (2023). Емоційний інтелект у XXI столітті як один з найважливіших soft-skills освітнього процесу. *Академічні візії.* 24, 1–12.

23. Котик, Т. М. (2020). Нова українська школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи. Тернопіль: Астон.

24. Котлова Л., Весельська А., & Машевська Н. (2022). Психологічні особливості конфліктних форм поведінки учнів з різних типів сімей. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*, 2, 1, 33 (72), 106-112.

25. Кошонько, Г. А. (n.d.). Особливості міжособистісної комунікації в сім'ї. Retrieved April 23, 2025, from https://elar.khmnu.edu.ua/items/bc40b33b-307e-4fb6-89fc-c2fb8f708808

26. Крамченкова, В. О., & Чепелєва, Н. І. (2022). Подружні конфліктогени як ознака сімейної кризи на різних етапах життєвого циклу сім'ї. Науковий вісник Ужгородського національного університету, (1), 47–51.

27. Кулик, Н. А., & Гільова, Л. Л. (2018). Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. *Проблеми сучасної психології*, 39, 79-90.

28. Лопатін, С. В., & Осика, О. В. (2019**).** Особливості агресивної поведінки підлітків з різним рівнем самооцінки. У *Актуальні питання психології, економіки та управління* (збірка тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні питання сучасної науки та

освіти», Слов'янськ, 21–23 травня 2019 р., с. 88–91). Слов'янськ: Донбаський державний педагогічний університет.

29. Лящ, О., Хуртенко, О., & Марчук, С. (2023). Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. Вісник Національного університету оборони України, 79–86.

30. Меленчук, Н. І. (2023). Емоційний інтелект як ресурс авантюрності. Наука і освіта, (1), 43–50.

31. Нагоскі, Е. (2022). Як бажає жінка. Правда про сексуальне здоров'я. Харків: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля».

32. Назарук, Н. В. (2018). Психологічний аналіз емоційного інтелекту. Теорія і практика сучасної психології, (3), 61–65.

33. Пінчук, І. Я. (n.d.). Психосоціальні фактори та їх вплив на психічне здоров'я населення України. Retrieved April 22, 2025, from http://www.idss.org.ua/stil.html

34. Поліщук, В. М. (Ed.). (2021). Психологія сім'ї. Суми: Університетська книга.

35. Потапчук Є. М. (2020). Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером: довідник сімейного психолога. Хмельницький: Видавництво «PolyLux design & print», 28-31.

36. Потапчук Є. М., & Карпова Д. Є. (2021). Психологічна діагностика сімейних ролей як моделей поведінки подружжя: довідник сімейного психолога. Хмельницький: Видавництво «Polylux design & print», 18-23.

37. Проскурняк, О. П., & Папушак, Н. Л. (2017). Психологічні чинники, що впливають на успішність шлюбу. Психологічний часопис, 3(1), 112–123.

38. Стельмашук, Ж., & Ваколюк, А. (2022). До проблеми розвитку емоційного інтелекту особистості. https://doi.org/10.35619/iiu.v0i9.130

39. Топольницька, Г. Ю. (2015). Зміст та методи соціально-психологічного тренінгу з культури міжособистісних відносин курсантів-прикордонників**.** *Збірник наукових праць Національної академії Державної*

прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки, (2). Хмельницький: Видавництво НАДПСУ.

40. Трофименко, Н. Є. (2023). Емоційний інтелект як здатність до розуміння та управління емоціями: теоретичний огляд. Суспільство, наука, освіта, 155–157.

41. Умеренкова, Н. Ф. (2021). Психологічні особливості комунікативної поведінки дружин у сім'ях комбатанта (Кандидатська дисертація). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Київ.

42. Чаусова, Ю. А. (2012). Роль комунікативних особливостей подружжя в сімейному життєконструюванні. *Вісник Харківського національного університету*, (1009), 133–137.

43. Четверик-Бурчак, А. Г. (2015). Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості (Кандидатська дисертація). Дніпропетровськ.

44. Швидка, Л. І. (n.d.). Подружня комунікація в молодих родинах як об'єкт соціологічного дослідження. Retrieved January 13, 2026, from https://www.rusnauka.com/6_NiTSB_2009/Psihologia/41880.doc.htm

45. Шустер, Т. (2024). Купи собі той довбаний букет. Київ: Yakaboo Publishing.

46. Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2022). Емоційний інтелект лідера (В. Глинка, пер.). Київ: Наш формат.

47. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. Applied and Preventive Psychology, 4, 197–208.

48. Sternberg, R. J. (1988). The triarchic mind: A new theory of human intelligence. New York, NY: Viking Penguin.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла

Інструкція: «Прочитайте уважно наведені твердження й оцініть їх за п'ятибальною шкалою. Кожному твердженню приписуйте бал, який найбільше підходить особисто Вам за наступною шкалою: 5 – завжди, 4 – найчастіше, 3 – іноді, 2 – рідко, 1 – ніколи».

Текст опитувальника

1. Я чітко усвідомлюю свої почуття і емоції.
2. У моїх публічних виступах відсутні мені досягати обраної мети.
4. У конфліктних ситуаціях я приховую свої емоції та почуття.
5. Я уважно вислуховую партнерів по спілкуванню.
6. У конфліктній ситуації необхідно відразу приймати рішення.
7. Я намагаюся менше впливати на вчинки і почуття інших людей.
8. Я вважаю за краще контролювати людей.
9. Я рівною мірою усвідомлюю свою вразливість і свою силу.
10. Мені важлива думка людей, якщо я даю волю почуттям.
11. Мені вдається контролювати свої почуття, навіть коли я сердитий або засмучений.
12. При спілкуванні з начальством я ніяковію і думаю тільки про те, щоб скоріше закінчилася розмова.
13. Я зосереджений на почуттях інших.
14. Розбіжності у стосунках я намагаюсь усувати відразу, щойно тільки-но їх виявив.
15. Я дозволяю підлеглим узяти на себе керівну роль і при цьому їх не контролюю.
16. Мені властиво використовувати владу, що належить за посадою.
17. Мені вдається приховувати неприязнь до поганої людини.
18. При спілкуванні з колегами я можу думати про своє.
19. В усіх ситуаціях я відкрито виражаю свої почуття.
20. Поломка побутової техніки може змусити мене розгубитися, впасти у відчай.
21. Я спілкуюся з іншими так, щоб вони могли пишатися своїми успіхами.
22. Я не звертаю увагу на психологічні стани колег при досягненні спільних цілей.
23. Я допомагаю іншим краще зрозуміти себе.
24. У спілкуванні я зосереджуюся на меті, а не на почуттях.
25. Я легко виражаю симпатію до іншої людини.
26. Близькі люди часто говорять мені: розслабся.
27. Я вільно виражаю свої почуття.
28. Я відчуваю невпевненість у спілкуванні з людьми.
29. Я розумію чужі почуття, навіть якщо дискусія проходить на підвищених тонах.
30. Мені байдужі почуття інших, що виникають під час спільної роботи.
31. Я підбадьорюю інших, щоб вони робили роботу краще.
32. Мені складно висловитися щодо поведінки іншої людини, яка заважає мені.
33. Я довіряю своїм почуттям, коли приймаю серйозні рішення.
34. Мені важко дивитися в очі малознайомій людині.
35. Я щирий, коли говорю про свої почуття і наміри з іншими.
36. Коли я виражаю партнерові емоційну підтримку, він, зазвичай, цього не сприймає і не відчуває.

37. Мені важливо знати, які почуття та емоції призвели до конфлікту.

38. Мені байдуже, що відчуває неприємна мені людина.

39. Своєю позою, очима, інтонацією я виявляю своє ставлення до іншої людини.

40. Мені складно висловити критичні зауваження так, щоб співрозмовник не образився, а сприйняв критику.

Ключ до опитувальника

Шкали і запитання	***завжди***	***найчастіше***	***іноді***	***рідко***	***ніколи***
1. «Прямі» 1, 9, 17, 25, 33	5	4	3	2	1
«Зворотні» 2, 10, 18, 26, 34	5	4	3	2	1
2. «Прямі» 3, 11, 19, 27, 35	5	4	3	2	1
«Зворотні» 4, 12, 20, 28, 36	5	4	3	2	1
3. «Прямі» 5, 13, 21, 29, 37	5	4	3	2	1
«Зворотні» 6, 14, 22, 30, 38	5	4	3	2	1
4. «Прямі» 7, 15, 23, 31, 39	5	4	3	2	1
«Зворотні» 8, 16, 24, 32, 40	5	4	3	2	1

Шкала 1. Усвідомлення своїх емоцій і почуттів.

Шкала 2. Управління своїми емоціями та почуттями.

Шкала 3. Усвідомлення емоцій і почуттів інших.

Шкала 4. Управління емоціями та почуттями інших.

Додаток Б

Методика «Стилі поведінки в конфлікті» (К. Томаса)

Інструкція. На кожне запитання виберіть і обведіть кружечком відповідь А або Б і перенесіть Її після виконання методики в бланк для відповідей.

№ питання	Варіант відповіді	Твердження
1	А	Іноді я даю змогу іншим людям взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання
	Б	Замість того, щоб обговорювати наші розходження, я намагаюсь звернути увагу на те, з чим ми погоджуємося
2	А	Я намагаюсь знайти компромісне вирішення питання
	Б	Я намагаюсь залагодити справу, враховуючи інтереси іншої людини та власні
3	А	Зазвичай я наполегливо намагаюся домогтися свого
	Б	Я намагаюся заспокоїти іншу людину і насамперед зберегти наші стосунки
4	А	Я намагаюсь знайти компромісне рішення
	Б	Іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини
5	А	Залагоджуючи спірну ситуацію, я весь час намагаюсь знайти підтримку іншої людини
	Б	Я намагаюсь зробити все, щоб уникнути марної напруженості
6	А	Я намагаюсь уникнути неприємностей для себе
	Б	Я намагаюсь домогтися свого
7	А	Я намагаюсь підкласти вирішення спірного питання, щоб потім вирішити його остаточно
	Б	Я вважаю можливим у чомусь поступитися, щоб домогтися іншого
8	А	Зазвичай я наполегливо намагаюся домогтися-свого
	Б	Насамперед я намагаюсь чітко визначити те, з чого складаються всі порушені інтереси й питання
9	А	Гадаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь суперечності
	Б	Я докладаю зусиль, щоб домогтися свого
10	А	Я твердо намагаюся досягти свого
	Б	Я намагаюсь знайти компромісне вирішення питання
11	А	Насамперед я намагаюсь чітко визначити те, з чого складаються всі порушені інтереси й питання
	Б	Я намагаюся заспокоїти свого опонента і насамперед зберегти наші стосунки
12	А	Здебільшого я уникаю займати ту позицію, яка може викликати суперечності
	Б	Я даю змогу співрозмовнику в чомусь не змінювати своєї думки, якщо він також піде мені назустріч
13	А	Я пропоную варіант серединної позиції
	Б	Я наполягаю на тому, щоб усе було зроблено по-моєму
14	А	Я ознайомлюю іншу людину зі своєю точкою зору і цікавлюся її поглядами
	Б	Я намагаюсь продемонструвати іншій людині логіку і переваги моєї точки зору

15	А	Я намагаюсь заспокоїти іншу людину і насамперед зберегти наші стосунки
	Б	Я намагаюсь зробити все необхідне, щоб уникнути напруження
16	А	Я намагаюсь не вразити почуття іншої людини
	Б	Я намагаюсь переконати опонента у перевагах моєї позиції
17	А	Зазвичай я наполегливо намагаюсь домогтися свого
	Б	Я намагаюсь зробити все, щоб уникнути марної напруженості
18	А	Якщо це зробить партнера щасливим, я дам йому можливість наполягати на своєму
	Б	Я даю змогу співрозмовнику в чомусь не змінювати своєї думки, якщо він також піде мені назустріч
19	А	Насамперед я намагаюсь чітко визначити те, з чого складаються всі пору шені інтереси і спірні питання
	б	Я намагаюсь відкласти вирішення спірного питання, щоб потім вирішити його остаточно
20	А	Я намагаюсь негайно подолати наші суперечності
	Б	Я намагаюсь найкраще поєднати здобутки і втрати для нас обох
21	А	На переговорах я намагаюсь бути уважним до побажань співрозмовника
	Б	Я завжди схиляюсь до прямого обговорення проблеми
22	А	Я намагаюсь знайти серединну позицію між моїми поглядами і переконаннями іншої людини
	Б	Я відстоюю свої бажання
23	А	Як правило, я турбуюся про те, щоб задовольнити бажання кожного з нас
	Б	Іноді я надаю змогу іншим людям взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання
24	А	Якщо позиція іншої людини здається їй надзвичайно важливою, я намагатимусь піти назустріч таким побажанням
	Б	Я намагаюсь переконати партнера дійти компромісу
25	А	Я намагаюсь показати іншій людині логіку і переваги моїх поглядів
	Б	На переговорах я намагаюсь бути уважним до побажань співрозмовника
26	А	Я пропоную серединний варіант позиції
	Б	Я майже завжди турбуюся про те, щоб задовольнити побажання кожного з нас
27	А	Здебільшого я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечності
	Б	Якщо це зробить мого партнера щасливим, я дам йому можливість наполягати на своєму
28	А	Зазвичай я наполегливо намагаюсь домогтися свого
	Б	Залагоджуючи спірну ситуацію, я зазвичай намагаюсь знайти підтримку іншої людини
29	А	Я пропоную серединний варіант позиції
	б	Гадаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності
30	А	Я намагаюсь не вразити почуттів іншої людини
	Б	Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми разом з іншими зацікавленими людьми могли домогтися успіху

Обробка результатів

Дайте відповідь на кожне запитання тесту. Якщо ваша відповідь (А чи Б) збігається з варіантами в «ключі», позначте знаком +. Кількість балів, набрана учасником опитування за кожного шкалою, дає уявлення про те, наскільки виражена в нього та чи інша форма поведінки в конфліктних ситуаціях.

«Ключ»

№ п/п	Конкуренція	Співробітництво	Компроміс	Відхід від конфлікту	Пристосування
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б				
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16					А
17				Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А

22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

Додаток В

Опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя»

Потапчук Є. М., Посвістак О. А.

Інструкція до методики: оцініть достовірність таких тверджень за допомогою п'ятибальної шкали: «5» – абсолютно вірно; «4» – у більшості випадків вірно; «3» – у деяких випадках вірно; «2» – у більшості випадків не вірно; «1» – повністю не вірно.

1. Я відразу помічаю, коли в мого партнера немає настрою.
2. Коли мій партнер ображається, то неможливо зрозуміти через яку причину.
3. Коли моєму партнеру боляче, то мені здається, що я теж відчуваю його біль.
4. Мені часто буває соромно за мого партнера.
5. Що б не зробив мій партнер, я буду кохати його.
6. Підтримання емоційного контакту з партнером - складна проблема для мене.
7. Я рідко підвищую голос на партнера.
8. Якщо часто партнерові приділяти багато уваги, то це може йому набриднути.
9. Я часто даю зрозуміти партнерові, що вірю в його сили.
10. Поганий настрій мого партнера не виправдовує його негативну поведінку.
11. Я легко можу заспокоїти свого партнера.
12. Почуття мого партнера – для мене загадка.
13. Я розумію, що мій партнер може грубо поводитись, щоб приховати образу.
14. Часто я не можу розділяти радість мого партнера.
15. Коли я дивлюсь на свого партнера, то відчуваю закоханість й ніжність, навіть коли його поведінка не зовсім мені подобається.
16. Я багато бажав(ла) би змінити в своєму партнерові.
17. Мені подобається роль чоловіка (дружини).
18. Мій партнер рідко спокійно реагує на мої вимоги.
19. Я часто узгоджую свої інтереси з інтересами партнера.
20. Якщо у партнера щось не виходить, то він повинен зробити все, щоб вирішити це самостійно.
21. Я очікую, коли мій партнер заспокоїться, щоб пояснити йому, що він помиляється.
22. Якщо мій партнер розлютився, я вже не можу його заспокоїти.
23. Я відчуваю ставлення свого партнера до інших людей.
24. Часто я не можу зрозуміти, чому у мого партнера поганий настрій.
25. Мій настрій часто залежить від настрою мого партнера.
26. Мій партнер часто поводить себе так, що це мене пригнічує.
27. Ніщо не заважає мені кохати мого партнера.
28. Я відчуваю, що виховувати мого партнера надто складно для мене.
29. Я намагаюсь весь вільний час проводити з партнером.
30. У конфліктних ситуаціях з партнером я завжди намагаюсь стримуватись.
31. Я часто говорю своєму партнерові, що високо оцінюю його старання та досягнення.
32. Навіть коли партнер втомлений, всі справи по господарству повинні доводитися до кінця.
33. У мене виходить позитивно впливати на настрій партнера.
34. Часто мій партнер здається мені бездушний, і я не можу зрозуміти, що він відчуває.

35. Я завжди розумію, через що в мого партнера не має настрою.
36. Коли в мене хороший настрій, капризи мого партнера не можуть його зіпсувати.
37. Я відчуваю, що мій партнер кохає мене.
38. Мене турбує те, що мій шлюбний партнер є не таким, яким мені хотілось би його бачити.
39. Я вірю, що можу впоратись з більшістю проблем у шлюбних стосунках.
40. Часто в нас з партнером виникає взаємне невдоволення.
41. Мені часто хочеться догоджати бажанням партнера.
42. Я не заохочую дрібні успіхи партнера.
43. Даремно вимагати від партнера допомоги по господарству, якщо він втомився.
44. Я не в змозі змінити поганий настрій мого партнера.
45. Мені достатньо тільки поглянути на партнера, для того, щоб відчути його настрій.
46. Часто радість партнера здається мені безпричинною.
47. Я легко заражаюсь радістю свого партнера.
48. Я дуже втомлююсь від спілкування зі своїм партнером.
49. Я багато прощаю своєму партнерові через кохання до нього.
50. Я набагато менше здатний(на) конструктивно вирішувати конфліктні ситуації в сім'ї, чим очікував.
51. У мене часто виникає гармонія у стосунках з партнером.
52. Я намагаюсь позбавлятись особистих недоліків у взаємодії з партнером.
53. Я часто хвалю свого партнера.
54. Я ніколи не порушую розпорядок дня партнера.
55. Коли мій партнер втомлюється, я намагаюсь дати йому можливість відпочити.
56. Мені важко зрозуміти бажання мого партнера.
57. Я легко можу здогадатись, що турбує мого партнера.
58. Іноді я не розумію, як партнер може образитись через дрібниці.
59. Я отримую задоволення від спілкування з партнером.
60. Не завжди легко прийняти мого партнера таким, яким він є.
61. Мені вдається переконати партнера змінити свої погляди.
62. Наші розмови з партнером часто закінчуються сваркою.
63. Я терпляче ставлюсь до недоліків партнера.
64. Я часто буваю суворим зі своїм партнером.
65. Краще не відвідувати гостей, коли в партнера поганий настрій.
66. Коли партнер стурбований, мені буває важко допомогти йому.

Підрахунок результатів:
Блок чуттєвості:
Здатність сприймати стан партнера (1, 23, 45, 12, 34, 56).
Розуміння причин виникнення стану (13, 35, 57, 2, 24, 46).
Здатність до співпереживання (3, 25, 47, 14, 36, 58).
Блок емоційного прийняття:
Виникнення почуттів у взаємодії з партнером (15, 37, 59, 4, 26, 48).
Безумовне прийняття (5, 27, 49, 16, 38, 60).
Ставлення до себе як до шлюбного партнера (17, 39. 61, 6, 28, 50).
Емоційний фон взаємодії (7, 29, 51, 18, 40, 62).
Блок поведінкових проявів емоційної взаємодії:
Намагання до узгодження дій (19, 41, 63, 30, 52)

Надання емоційної підтримки (9, 31, 53, 20, 42, 64)
Орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним (21, 43, 65. 10, 32, 54)
Вміння впливати на стан партнера (11, 33, 55, 22, 44, 66)

Кожна характеристика діагностувалась за допомогою шести тверджень, три з яких мали позитивний характер (перші три, що вказані у дужках) – згода з даними твердженнями свідчить про високий ступінь вияву якості, і три – негативний (друга трійка тверджень в дужках) згода з даними ствердженнями означає низьку ступінь вияву якості.

Ступінь своєї згоди з запропонованими ствердженнями можна було виразити за допомогою п'ятибальної шкали (від абсолютно вірно до абсолютно невірно).

Таким чином, члени подружніх пар шість раз виражали ступінь своєї згоди зі ствердженнями, що відображали характеристику взаємодії. Використання тверджень з позитивною і негативною спрямованістю, дозволило виявити суперечливі судження подружжя і підвищувало достовірність отриманої оцінки.

Для отримання стандартних балів, які достовірно характеризують виділені нами характеристики, ми застосовували формулу: (a + b + c - d - e - f +1) / 5

Де: a, b, c - оцінка позитивних стверджень; d, e, f - оцінка негативних стверджень.

Знак «-» перед твердженнями d, f означає, що для них використовується інвертована шкала оцінок: якщо за відповідь «абсолютно вірно» для позитивного ствердження дається 5 балів, то за відповідь «абсолютно вірно» для негативних стверджень дається один бал. Таким чином, ступінь вияву кожної характеристики може вимірюватися в інтервалі від 1/5 до 5 балів.

Додаток Д

Методика «Діагностика сімейних ролей подружжя»

Д. Карпова, Є. Потапчук

Інструкція до психологічної методики

Оцініть свій чи свого шлюбного партнера рівень виконання сімейних ролей за допомогою п'ятибальної шкали:

«5» – повністю виконується;

«4» – у більшості випадків виконується;

«3» – у деяких випадках виконується;

«2» – у більшості випадків не виконується;

«1» – повністю не виконується.

Ключ до психологічної методики

1. Провести підрахунок результатів оцінки виконання сімейних ролей за *окремими функціями* за п'ятибальною шкалою, де:

100-84 – дуже високий рівень;

83-68 – високий рівень;

67-52 – середній рівень;

51-36 – низький рівень *(небезпека виникнення сімейних конфліктів)*;

35-20 – дуже низький рівень *(підвищена небезпека виникнення сімейних конфліктів)*.

2. Вирахувати загальну суму за усіма оцінками сімейних ролей (сума може бути від 60 до 300 балів), де:

- *300-252 балів* – дуже високий рівень виконання сімейних ролей;
- *251-203 балів* – високий рівень виконання сімейних ролей;
- *202-154 балів* – середній рівень виконання сімейних ролей;
- *153-106 балів* – низький рівень виконання сімейних ролей, *небезпека виникнення сімейних конфліктів* (*рекомендується звернутись за психологічною допомогою до фахівця*);

105-60 балів – дуже низький рівень виконання сімейних ролей, *підвищене небезпека виникнення сімейних конфліктів* (*рекомендується звернутись за психологічною допомогою до фахівця*).

Бланк методики
«Діагностика сімейних ролей»
(для шлюбної пари)

Дата проведення _____ Номер моб._____ П.І. респондента _____Вік __ Освіта_____ П.І. партнера _____Вік _____ Освіта_____ Стаж шлюбу_____ Діти _____ _____ Сфера професійної діяльності _____

«Я» – оцінка себе; «П» – оцінка свого партнера

	Ролі за інтелектуально-світоглядною функцією		Ролі за морально-психологічною та інтимно-сексуальною функціями		Ролі за господарською та матеріально-фінансовою функціями сім'ї	
№	**Я 1**	**П**	**Я 2**	**П**	**Я 3**	**П**
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
Заг						

Діагностика сімейних ролей за інтелектуально- світоглядною функцією сім'ї
(*задоволення інтелектуально- світоглядних потреб подружжя*)

№	***Сімейна роль шлюбного партнера***
1	Винахідник (той, хто створює щось нове для покращення сімейного побуту)
2	Вихователь (той, хто виховує членів сім'ї)
3	Гід (той, хто знайомить членів сім'ї з природою та історичними пам'ятками)
4	Гуру (той, хто має винятковий авторитет в сім'ї)
5	Експерт (той, хто дає оцінку задумам, планам, діям членів сім'ї)
6	Естет (той, хто шанує прекрасне і привчає до цього членів сім'ї)
7	Інтелектуал (той, хто володіє розвиненим інтелектом)
8	Компаньйон (той, хто є співучасником сімейних проектів, ігор)

9	Лідер (той, хто приймає серйозні рішення і вирішує важливі сімейні проблеми)
10	Медіатор (той, хто сприяє конструктивному обговоренню сімейних проблем і сприяє порозумінню членів сім'ї)
11	Модник (той, хто власним прикладом навчає членів сім'ї мати стильний та красивий вигляд)
12	Однодумець (той, хто має однакові погляди з важливих сімейних питань)
13	Опонент (той, хто має інші погляди з важливих сімейних питань і часто дискутує при їх обговоренні)
14	Порадник (той, хто надає корисні, мудрі поради членам сім'ї)
15	Прагматик (той, хто оцінює дії членів сім'ї з точки зору практичності і доцільності)
16	Слухач (той, хто вислуховує думки членів сім'ї)
17	Соціалізатор (той, хто впливає на думку інших членів сім'ї і сприяє засвоєнню вимог суспільства)
18	Співрозмовник (той, хто розмовляє на цікаві теми з членами сім'ї)
19	Спортсмен (той, хто власним прикладом залучає членів сім'ї до здорового способу життя)
20	Учитель (той, хто навчає членів сім'ї)

Діагностика сімейних ролей за морально-психологічною та інтимно-сексуальною функціями сім'ї (*задоволення інтимно- сексуальних, морально-психологічних та репродуктивних потреб подружжя*)

№	*Сімейна роль шлюбного партнера*
1	Активіст (той, хто є енергійним, діяльним)
2	Акуратист (той, хто охайно одягається і любить порядок)
3	Альтруїст (той, хто жертвує своїми інтересами заради членів сім'ї)
4	Батько (мама) (той, хто виконує батьківські обов'язки)
5	Берегиня (захисник) (той, хто оберігає сім'ю і дає відчуття безпеки)
6	Донька (син)
7	Друг (той, хто виявляє прихильність, довір'я)
8	Жартівник (той, хто любить вигадувати та жартувати)
9	Зять (невістка) (чоловік дочки / дружина сина)
10	Ініціатор (той, хто є джерелом різних сімейних справ)
11	Контролер (той, хто контролює виконання членами сім'ї суспільних норм)
12	Коханець (той, хто задовольняє інтимно-сексуальні потреби шлюбного партнера)
13	Креативщик (той, хто робить життя сім'ї цікавішим і яскравішим)
14	Миротворець (той, хто йде на примирення, примиряє членів сім'ї)
15	Мораліст (той, хто ратує за дотримання членами сім'ї моральних норм)
16	Мотиватор (той, хто надихає членів сім'ї)
17	Оптиміст (той, хто виявляє бадьорість та життєрадісність)
18	Репродуктор (той, хто задовольняє потребу партнера у продовженні роду)
19	Розрадник (той, хто втішає, розраджує)
20	Романтик (той, хто створює романтичну атмосферу

Діагностика сімейних ролей за господарською та матеріально-фінансовою функціями сім'ї (*задоволення господарсько-побутових та матеріально-фінансових потреб подружжя*)

№	*Сімейна роль шлюбного партнера*
1	Годувальник (той, хто годує і доглядає членів сім'ї)
2	Господарник (той, хто веде домашнє господарство)
3	Дбайливець (той, хто дбає про потреби членів сім'ї)
4	Дизайнер (хто підтримує та удосконалює дизайн житла)
5	Дієтолог (той, хто дбає про здорове харчування членів сім'ї)
6	Добувач (той, хто добуває засоби для існування сім'ї)
7	Економіст (той, хто контролює фінансові витрати членів сім'ї)
8	Кухар (той, хто готує їжу для членів сім'ї)
9	Масовик (той, хто дбає про відпочинок та розваги членів сім'ї)
10	Медик (той, хто дбає про здоров'я членів сім'ї)
11	Нянька (той, хто доглядає дитину)
12	Організатор (той, хто організовує побут сім'ї)
13	Обліковець (той, хто веде облік домашнього майна)
14	Підприємець (той, хто організовує прибуткові для сім'ї справи)
15	Покупець (той, хто купує товари для своєї сім'ї)
16	Прибиральник (той, хто прибирає житло, територію проживання сім'ї)
17	Ремонтник (той, хто підтримує та відновлює об'єкти і речі своєї сім'ї)
18	Садівник (той, хто доглядає за кімнатними рослинами, клумбами, садом)
19	Стиліст (той, хто дбає про зовнішній вигляд членів сім'ї)
20	Фінансист (той, хто займається грошовими справами сім'ї)