

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ЗАДОВОЛЕНOSTІ
ПОДРУЖНІМ ЖИТТЯМ

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: студентка 2 курсу 07-231 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Олена ДЖИКІЯ

Керівник: к. психол. н., доцент Наталія ТАВРОВЕЦЬКА

Рецензент д. психол. н, професор Олена БЛИНОВА

Херсон 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Наукові уявлення про емоційний інтелект як адаптаційний ресурс особистості	8
1.1. Історія становлення уявлень про емоційний інтелект в науковій психології	8
1.2. Теоретичні моделі та діагностичні підходи до вивчення емоційного інтелекту.....	20
1.3. Емоційні компетенції в подружньому житті.....	35
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження емоційного інтелекту як чинника задоволеності шлюбом	46
2.1. Дизайн емпіричного дослідження.....	46
2.2. Обґрунтування використаних діагностичних методик і критеріїв	49
2.3. Аналіз результатів діагностики подружніх стосунків та задоволеності шлюбом	57
2.4. Результати діагностики емоційного інтелекту в подружжях.....	63
2.5. Аналіз взаємозв'язків між задоволеністю шлюбом та емоційним інтелектом у подружжя	72
ВИСНОВКИ	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	85
Додаток А. Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету.....	92
Додаток Б. Діагностичні методики для оцінки емоційного інтелекту та задоволеності стосунками у подружніх парах.....	93
Додаток В. Описові статистики параметрів подружнього життя.....	111
Додаток Г. Описові статистики параметрів ЕІ подружжя.....	114
Додаток Д. Порівняльний аналіз середніх показників у підвибірках чоловіків і жінок: парний t-критерій Стьюдента.....	115
Додаток Е. Порівняння властивостей емоційного інтелекту подружжя (стосовно себе та партнера).....	121
Додаток Ж. Структурний кореляційний аналіз у вибірках чоловіків та дружин.....	123

ВСТУП

Емоційний інтелект – новий психологічний термін, що виник в 90-их роках ХХ ст. і відразу привернув до себе пильну увагу науковців та представників багатьох практичних галузей. Вивчення емоційного інтелекту покликане відновити втрачений баланс між мисленням і почуттями, щоб забезпечити успішне функціонування особистості у світі людських стосунків.

Теоретичні основи вивчення цього феномену були закладені в концепції «соціального інтелекту» (Р. Торндайк, Дж. Гілфорд, Р. Стернберг) та теорії множинного інтелекту Г. Гарднера. Пізніше в працях П. Саловея, Дж. Мейера, Р. Бар-она, К. Петрідеса, К. Саарні, Д. В. Люсіна були запропоновані різноманітні визначення емоційного інтелекту як передумови психологічного благополуччя людини, успіху в спілкуванні та професійній діяльності, а також розроблені відповідні діагностичні інструменти. Різні моделі ЕІ охоплюють широкий спектр емоційних компетенцій, що обумовлюють сприйняття, аналіз, інтерпретацію, управління, регуляцію власних почуттів та емоцій інших людей. Завдяки публікаціям Д. Гоулмана цей термін отримав широку популярність і став розглядатися як альтернатива традиційному інтелекту, що забезпечує адаптацію особистості. Це стимулювало велику кількість наукових досліджень в усьому світі, котрі підтвердили важливу роль емоційного інтелекту в забезпеченні якості міжособистісних стосунків (J. Carton, E. Kessler & C. Pape; J. Fitness; M. Kilduff, D. Chiaburu & J. Menges; G.A. van Kleef; M. Schröder-Abe & A. Schütz, P. Lopes та баг. інших).

Нас особливо цікавить роль ЕІ в подружніх відносинах, оскільки у шлюбі співіснують дві різні емоційні реальності – чоловіча та жіноча, які часто суперечать одна одній. Очевидно, що для спільного життя необхідні емоційно-когнітивні компетенції: розуміння почуттів, очікувань, переконань, іншої людини, що відрізняються від власних, здатність до

співпереживання, чутливість до власних потреб та потреб партнера, тощо. Попередні дослідження переконливо довели, що між рівнем ЕІ та задоволеністю шлюбом існує тісний прямий зв'язок (С.Anghel; S.Kalsoom, A.Kamal; C.Warde, K.Moonesinghe, W.Allen; Z. Zarch, S. Marashi, H. Raji). Але механізми узгодження емоційних реакцій подружжя досі маловідомі. Крім того, дослідження сімейних пар в рамках системного підходу (А.Lavalekar, Р.Kulkarni, Р.Jagtap; М. Brackett, R.Warner, J.Bosco; А. Rauer, В.Volling та ін.) показує, що зв'язок ЕІ з подружніми стосунками є складним і неоднозначним, опосередкованим багатьма внутрішньо-сімейними та зовнішніми факторами. Без розуміння характеру обумовленості подружнього спілкування властивостями ЕІ неможливо розробити відповідні психокорекційні та розвивальні програми, які б сприяли формуванню емоційної культури подружжя та допомагали вирішувати сімейні труднощі.

Отже, суспільна значущість проблеми та її недостатня теоретична та практична розробленість обумовили вибір теми кваліфікаційної роботи.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційна робота магістра виконана в межах тематичного плану кафедри практичної психології соціально-психологічного факультету ХДУ «Особистісні та ситуаційні ресурси особистості в умовах життєвої та суспільної кризи» (державний реєстраційний номер 0119U103458).

Мета дослідження – з'ясувати особливості впливу емоційного інтелекту на стосунки в сімейній системі та задоволеність шлюбом.

Поставлена мета конкретизована в наступних завданнях дослідження:

1) на основі аналізу даних наукової літератури дати характеристику емоційного інтелекту і його структурних компонентів, пояснити значущість емоційних компетенцій в подружньому житті;

2) зібрати емпіричні дані про прояви емоційного інтелекту у подружніх пар, порівняти емоційні компетенції чоловіків та дружин, а також з'ясувати яким чином шлюбні партнери сприймають ЕІ один одного;

3) визначити, як оцінки ЕІ (щодо себе та щодо партнера) пов'язані із якістю спілкування подружжя та із параметрами задоволеності шлюбом.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект як адаптаційний ресурс особистості.

Предмет дослідження – емоційний інтелект як чинник задоволеності подружнім життям.

Методи дослідження.

Теоретичні: аналіз, порівняння та узагальнення даних у вітчизняних та іншомовних публікаціях дозволили визначити сутність поняття «емоційний інтелект», з'ясувати місце емоційних компетенцій в структурі адаптаційних ресурсів особистості, виявити протиріччя, що характеризують зв'язок ЕІ та подружнього життя.

Емпіричні: проведено дослідження 28 сімейних пар з терміном шлюбу від 3,5 до 23 років. Для діагностики емоційного інтелекту використано методики, що представляють різні теоретико-методологічні підходи: Опитувальник ЕмІн Д. В. Люсіна вимірює ЕІ як особистісну рису; для визначення ЕІ як когнітивної здібності застосовані вправи з розпізнавання емоцій на фотографіях та у вербальних висловах. Для діагностики подружніх відносин використано Опитувальник задоволеності шлюбом В.В. Століна, Т.Л. Романової, Г.П. Бутенко, Опитувальник для вивчення особливостей спілкування подружжя (Ю.Є.Альошина, Л.Я. Гозман та Є.М. Дубовська) та графічна проєктивна методика «Динаміка близькості у подружній парі (О.О. Кроник, Є.О. Кроник, модифікація Т.А. Заєко).

Математико-статистичні: дані вибірки були згруповані відповідно до статі учасників. В жіночій та чоловічій підвибірках перевірено нормальність розподілу, розраховані частоти ознак та описові статистики. Порівняльний аналіз за допомогою парного t-критерію Стьюдента показав характерні відмінності чоловіків і дружин. Були розраховані коефіцієнти кореляції Пірсона між показниками ЕІ та змінними, що відображають задоволеність подружніми відносинами в підвибірках різної статі, а також

між аналогічними показниками подружжя (структурний кореляційний аналіз). Для розрахунків використовувались електронні таблиці Microsoft Excel 2003 (пакет аналізу даних) та спеціалізоване програмне забезпечення IBM SPSS Statistics (версія 17).

Наукова новизна одержаних результатів. В теоретичній частині роботи представлено історичний огляд виникнення і розповсюдження поняття «емоційний інтелект» в науковій психології, показані його давні філософські корені та перспективи з точки зору сучасного світогляду. Представлені сучасні західні моделі EI, які раніше не були перекладені українською мовою. Проведене емпіричне дослідження поглиблює існуючі знання про вплив емоційного інтелекту на задоволеність подружнім життям, опосередкований характеристиками діадичної системи; фокусує увагу на взаємозв'язках і відмінностях емоційних характеристик шлюбних партнерів. Уточнені відомості про динаміку психологічної близькості в подружніх парах, показано та пояснено відмінності сприйняття сімейних криз у чоловіків та дружин. Впроваджена оригінальна методологія дослідження (респонденти двічі заповнювали опитувальник EI – щодо себе та щодо свого партнера), що дало можливість порівняти уявлення про власні здібності та аналогічні риси партнера, виявити неспівпадіння, що лежать в основі проблемності подружніх стосунків.

Практичне значення одержаних результатів. Кваліфікаційна робота містить критичний аналіз теоретико-методологічних підходів до вивчення EI, характеризує переваги та недоліки різних методів його діагностики. Розроблена авторська модифікація опитувальника EI для оцінки партнера у відносинах (готова до роботи та потребує уточнення групових норм). Отримані результати дозволяють уточнити стратегії психологічної допомоги в сімейному консультуванні подружніх пар, а також створити ефективні програми формування емоційно-когнітивних компетенцій в різних сферах. Матеріали дослідження будуть корисні сімейним та організаційним психологам, а також широкому колу читачів.

Апробація та публікація результатів дослідження. Зміст та результати кваліфікаційної роботи були обговорені на засіданні кафедри практичної психології ХДУ (протокол № 7 від 24.11.2020). Матеріали дослідження відображені в публікаціях «Теоретичні підходи у дослідженні емоційного інтелекту: нова модель» (Соціально-психологічні технології розвитку особистості : зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.) та «Аналіз задоволеності шлюбом у чоловіків та жінок» в інтернет-виданні Херсонського державного університету «Магістерські студії» (Випуск 20, 2020).

Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів та висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел та шести додатків. Обсяг основного тексту складає 82 сторінки, що включають 10 таблиць і 9 малюнків. Список бібліографічних джерел містить 66 найменувань, із них 38 – іноземними мовами.

РОЗДІЛ 1

НАУКОВІ УЯВЛЕННЯ ПРО ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК АДАПТАЦІЙНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ

Будь-хто може розгніватися – це легко; але зовсім не так легко розгніватися на того, хто заслужив, причому до певних меж, в належний час, з належною метою та належним чином.

Аристотель «Нікомахова етика»

1.1 Історія становлення уявлень про емоційний інтелект в науковій психології

Поняття «емоційний інтелект» здається дещо парадоксальним, оскільки об'єднує терміни «емоції» та «інтелект», котрі здавна вважаються протилежними за змістом. Зупинимось на них детальніше.

Емоції (від лат. *emovere*: збуджувати, хвилювати) – це особливий різновид психічних процесів та станів людини, що відображають у формі безпосереднього переживання значущість явищ і ситуацій, що діють на індивіда. Емоції супроводжують практично будь-яку активність людини та виступають головними регуляторами психічного життя та поведінки (Большой психологический словарь) [5]. Вони надають людині енергію для досягнення бажаних нею потреб або ж спрямовують її на уникнення небажаних впливів.

Емоції виконують важливі біологічні функції, про що писав ще Ч. Дарвін: «мова емоцій, без сумніву, має велике значення для благополуччя людства» [цит. по 24]. Кожний з основних компонентів «емоційного репертуару» людини – гнів, страх, задоволення, закоханість, подив, відраза, сором, смуток – відіграє унікальну роль в реагуванні на події навколишнього середовища та пристосуванні до них. Це важливі внутрішні

сигнали, що допомагають суб'єкту вчасно та ефективно відреагувати на зміну умов життєдіяльності (позитивну або негативну). Зовнішні прояви емоцій також сигналізують навколишнім про стан індивіда та допомагають виробити вірну стратегію взаємодії. Емоційні реакції, вироблені в процесі еволюції, мають вроджений інстинктивний характер, так само як і здатність до їх розпізнавання. Прояви емоцій присутні не тільки у людини, але й у тварин.

Крім вроджених базових емоцій, існують вирази, специфічні для різних культур, яким людина навчається так само, як навчається мові - наприклад, поцілунок для виразу прихильності або складання рук в молитві (Сериков А. Є., 2018) [24].

Ідея Дарвіна про еволюційне значення базових емоцій не отримала визнання серед сучасників, але була відроджена через сто років в працях американського психолога П.Екмана (2010, 2018). Дослідник переконує, що генетичні фактори обумовлюють універсальні рухи м'язів обличчя для вираження емоцій, що однаково розпізнаються представниками різних культур [27, 28]. На основі праць П.Екмана розроблена прикладна система кодифікації/каталогізації емоцій; вони виховали ряд послідовників, захоплених проблемами розпізнавання внутрішніх реакцій та почуттів.

Сучасні західні психологи описують емоції як *форму соціальної інформації*. Людина не просто відчуває емоції, а зазвичай висловлює їх в присутності інших. Сприйняття станів та реакцій інших людей в контексті того, як вони себе почувають, як думають, чого очікують, допомагає налаштувати соціальну взаємодію (J.A. van Kleef, 2016) [46].

Мозок людини еволюціонував для обробки відповідної інформації. Оскільки невербальні засоби (вираз обличчя, голос, жестикуляція) виникли набагато раніше, ніж мова, вчені вважають, що емоційні системи (мигдалеподібне тіло) розвинулися раніше, ніж компоненти мозку, які сприймають мову. Отже, саме емоційні реакції сформували спілкування між людьми, щоб згодом адаптуватися до мови [9; 28].

В складних умовах саме інтуїтивні емоційні реакції забезпечують найшвидший відгук (на небезпеку), що важливо для виживання організму. Але розвиток цивілізації відсунув проблеми фізичного виживання – на перший план вийшли питання соціальної взаємодії. Це призвело до більш-менш жорсткого регулювання емоційних проявів. Потреба стримувати власті потяги та пристрасті закріплена у численних соціальних та культурних приписах від біблійних заповідей до кримінального кодексу (Гоулман Д., 2018) [9]. Почуття були визнані небезпечною «тваринною» складовою людини, а вміння їх контролювати, тобто підчиняти власному розуму, волі, або ж зовнішнім нормам, – ознака розвиненої людини.

Отже, швидке емоційне реагування, розпізнавання власних та чужих емоційних реакцій є інстинктивною, еволюційно- та біологічно-обумовленою потребою людини, що забезпечує виживання. Натомість управління емоціями є цивілізаційно- та соціально-обумовленою потребою, що забезпечує безпечну контрольовану взаємодію.

3. Фрейд описував сутність цивілізації як *відмову від інстинктів* (в першу чергу, агресивних та сексуальних), обумовлену соціальними відносинами: «члени суспільства обмежують себе в своїх можливостях задоволення потягів, тоді як індивід не визнає будь-яких обмежень». Суспільство вимушене нав'язувати правила, щоб стримати безконтрольні деструктивні емоції, натомість отримує перевагу розумова діяльність людини. Але не зважаючи на соціальні обмеження, емоційні імпульси завжди шукають вихід та перемагають раціональність. Платою за цивілізацію є почуття провини і невдоволення, яке відчують люди через тиск своїх інстинктів і нездатності впоратися з ними: «Людина стає невротичною, тому що не може виносити обсяг фрустрації, накладеної на неї суспільством в процесі обслуговування культурних ідеалів» (Фрейд З., 2014) [26].

Споконвічний *конфлікт між розумом і почуттями* розглядався в багатьох філософських та психологічних течіях. Платону (V ст. до н.е.)

належить думка про поділ душі на складові: «нижчу» - пристрасну, спрямовану на задоволення потреб та «вищу» - розумову. Поряд з цим завжди існувала думка про єдність та нероздільність психічних процесів. Зокрема, Аристотель відмічав, що емоції задоволення та страждання настільки сильно перетворюють стан людини, що це впливає на здібності до міркувань. Пов'язуючи емоції і пізнання, він вказував, що сам процес пізнання, досягнення теоретичної істини (незалежно від зовнішніх практичних мотивів) складає джерело сильних емоцій [цит. за 21]

Починаючи з епохи Просвітництва в філософії та науці панував *інтелектуалізм*, що висунув на перший план логіку та розум, визнаючи їх єдиним джерелом пізнання і критерієм істинності: раціоналізм Р. Декарта, Дж. Лейбніца, емпіризм Дж. Локка, діалектика Г. Гегеля, тощо. В психології це призвело до формування *теорії інтелекту* як загального фактору (general factor за Ч. Спірменом), що відповідає за швидкість переробки інформації і успішність рішення розумових завдань. Вважалося, що фактор g визначає традиційні показники успіху: академічні, професійні, кар'єрні, фінансові, а також протидіє негативним соціальним явищам.

Розуміння інтелекту як загальної здатності до пізнання й рішення проблем, що визначає успішність *будь-якої* діяльності та адаптацію до нових життєвих вимог, довгий час панувало в суспільних науках. Поняття інтелекту об'єднало всі когнітивні здібності та процеси людини: сприйняття, пам'ять, уявлення, мислення, уяву. Когнітивна психологія розглядала його як найвищий універсальний спосіб врівноваження суб'єкта із середовищем (Большой психологических словарь) [5]. Кількісна оцінка IQ (intelligence quotient) довгі роки виступала одною з головних характеристик особистості, яку належало розвивати та посилювати. Але з часом поняття «інтелект» дещо втратило свої прогностичні можливості і не могло пояснити все різноманіття адаптаційних ресурсів людини.

З початком ХХ ст. стали набирати силу *ірраціональні погляди*, котрі проголосили, що дійсність існує тільки в чуттєвому досвіді та відповідних

переживаннях, властивих людині, які не зводяться до розуму (критика розуму І.Канта, філософія життя та інтуїтивізм А.Бергсона, феноменологія Е.Гуссерля, описова психологія і герменевтика В.Дільтея та інші). В психології це призвело до розвитку теорій множинного, соціального та емоційного інтелекту.

В середині ХХ ст. провідні західні психологи почали пропонувати альтернативні теорії інтелекту, що розсували його адаптаційні можливості. В 1937 р. Р. Торндайк виділив в структурі загального фактору так званий «соціальний інтелект» - передумову успіху в міжособистісних відносинах. Це здатність розуміти інших людей і на цій основі взаємодіяти з ними, діючи розмірковано, далекоглядно, мудро, адекватно стосовно навколишніх [цит. по 21]. Пізніше Дж. Гілфорд (1967) запропонував діагностичний текст для визначення соціального інтелекту як сукупності ментальних здібностей, пов'язаних, насамперед, з пізнанням поведінкової інформації, що сприяють успішності міжособистісної взаємодії. Дослідження Р. Стернберга підтвердили, що соціальний інтелект відрізняється від академічних здібностей і виступає важливою умовою успішної практичної діяльності людини (Sternberg R. J., 1985) [62].

В 1983 р. Г. Гарднер в праці «Frames of mind» проголосив революційну на той час думку про неспроможність стандартного коефіцієнту інтелектуального розвитку виступати критерієм ефективної адаптації. Успішній людині необхідно володіти *множинним інтелектом*, що включає широкий спектр здібностей. Запропонований список спочатку включав сім, а пізніше двадцять відносно автономних компонентів, серед яких: різновиди стандартних академічних здібностей (вербальні та логічно-математичні), просторове мислення, тілесно-кінестетична і музична обдарованість, а також два аспекти, які Гарднер назвав *особистісними розумовими здібностями*: талант міжособистісного спілкування і «внутрішньопсихічна» здатність створювати точну, відповідну дійсності модель самого себе, що

допомагає привести життя в гармонію зі своїми істинними почуттями (Gardner H. E., 1983) [40].

Спираючись на накопичені в психології дані, вчений припустив, що *міжособистісний інтелект* не менш важливий для функціонування особистості в соціумі, ніж загальний інтелект, що вимірюється за допомогою IQ-тестів. Розвинені комунікативні здібності грають провідну роль у повсякденному житті та в широкому колі професій, особливо тих, що передбачають активне спілкування і високу відповідальність: керівники, політики, підприємці, викладачі, лікарі, психотерапевти, тощо.

Здібності, включені Г. Гарднером в поняття внутрішньоособистісного і міжособистісного інтелекту, мають безпосереднє відношення до ЕІ. Так, *внутрішньоособистісний інтелект* трактується як «доступ до власного емоційного життя, до своїх афектів і почуттів: здатність миттєво розрізнати емоції, називати їх, переводити в символічні коди і використовувати в якості засобів для розуміння і управління власною поведінкою» (Gardner, 1983, p. 239) [40]. В основі *міжособистісного інтелекту* лежить «здатність вловити і належним чином відреагувати на настрої, темперамент, спонукання і вчинки інших людей», тобто спроможність розуміти інших людей, усвідомлювати мотиви їхньої діяльності та вирішувати, як краще співпрацювати з ними [цит. по 9].

Теорія Г. Гарднера вийшла далеко за межі традиційних уявлень про IQ та справила сильне враження на сучасників. Ідея множинного інтелекту була підхоплена педагогами та психологами, адже вона дозволяла розглянути багатогранний потенціал особистості та знайти сферу для докладання власного таланту. Виділення міжособистісного інтелекту – здатності спостерігати і розуміти почуття інших людей, використовуючи ці знання для прогнозування поведінки та планування взаємодії – вважається теоретичною передумовою виникнення концепту ЕІ.

Поняття «емоційний інтелект» було сформульоване Дж. Мейером та П. Саловеєм: це набір навичок, що сприяють точній оцінці та вираженню

емоцій в собі та інших, ефективній регуляції емоцій в собі та інших, а також використанню почуттів для мотивації, планування та досягнень у своєму житті (Salovey P., Mayer J.D., 1990) [59]. Наприкінці 1990-их років своє теоретичне розуміння та діагностичні моделі емоційного інтелекту запропонували Р. Бар-он, К. Саарні, К. Петрідес та інші вчені – вони будуть детально розглянуті у наступному підрозділі.

Найширшу популярність цей термін отримав завдяки американському психологу та науковому журналісту Д. Гоулману (D. Goleman), що в 1995 р. випустив книгу з провокативною назвою «Емоційний інтелект: чому він може мати значення більше, ніж IQ», яка стала світовим бестселером. В цій праці обґрунтовується соціальна проблема неконтрольованості емоцій і нестриманості потягів, що має серйозні негативні наслідки на всіх рівнях спілкування людей – в родині, робочих колективах і суспільстві загалом: конфлікти, вибухи жорстокості, насильство, егоїзм, нерозсудливість, безвідповідальність, депресивність, аморальність, духовне зuboжіння, тощо. Через усе це людська цивілізація у XXI сторіччі може опинитись у стані саморуйнування. Водночас, автор пропонує шлях вирішення проблеми емоційного неблагополуччя суспільства, що полягає в «привнесенні розуму у світ емоцій» (Гоулман Д., 2018) [9].

Д. Гоулман не створив власної теорії ЕІ та не проводив оригінальних досліджень, але він структурував та узагальнив історичні відомості, сучасні наукові нейропсихологічні дані і психотерапевтичний досвід у цій сфері. Фактично, він повернувся до проблеми боротьби «голови та серця», почуттів та розуму, сформульованої ще античними мислителями, але вивів її на новий рівень. «Раціональний розум» відображує здатність до розмірковування, раціонального осягнення. Поряд з ним існує потужна, але часом нелогічна і імпульсивна, система пізнання, - «емоційний розум». Кожен представляє роботу окремої контури в головному мозку. Взаємодія інтелекту та емоцій розглядається через архітектуру мозку: поєднання

неокортексу (розумної складової) з мигдалеподібним тілом (емоційною складовою) за допомогою ретикулярної формації.

На побутовому рівні це відповідає різниці між прийняттям рішень «серцем» або «головою». Усвідомлення почуттів формує переконаність іншого порядку – інтуїтивну впевненість, більш глибоку, ніж правильність «розуму». В житті постійно присутнє співвідношення, координація раціонального та емоціонального контролю: чим тим більше переважає емоційний розум, тим менше впливу дає розум раціональний [9].

Ці два розуми – емоційний і раціональний – майже завжди перебувають у злагоді, об'єднуючи різні способи пізнання. Врівноважені емоції живлять раціональний розум і надихають на дії, а раціональний розум «облагороджує» емоції і регулює їх прояв. Але часто рівновага порушується – емоційний розум перемагає і придушує раціональний. Автор висунув на перший план саме емоційну складову: «У світлі нового розуміння і бачення місця емоцій в нашому житті, запропонованого наукою, назва *Homo sapiens* – людина розумна – вводить в оману. Всім нам добре відомо з досвіду: коли справа доходить до прийняття рішень та визначення лінії поведінки, почуття важать не менше, а часто і більше, ніж мислення. ... інтелект може виявитися марним, коли владу захоплять емоції» (Гоулман Д., 2018) [9].

Він заперечує значення IQ як умови життєвого успіху: частка цього коефіцієнту у факторах, що визначають успіх та місце людини у суспільстві, становить у кращому випадку 20 %, тоді як решта 80 % припадають на інші сили, починаючи з класової приналежності і закінчуючи везінням. Серед цих «інших сил» важливе значення має здатність наполегливо прагнути до досягнення мети, будувати взаємовідносини, стримувати емоційні пориви і відкладати отримання задоволення, контролювати свої та чужі настрої, не давати стражданню збити себе з правильного шляху – тобто емоційний інтелект. Коефіцієнт розумового розвитку і емоційний інтелект слід розглядати не в опозиції, а як окремі компетенції, що доповнюють одна одну. При цьому емоційна компетентність розглядається як «головна

обдарованість», що сприяє функціонуванню всіх інших розумових здібностей [9].

П'ять компонентів емоційного інтелекту представляють здібності, виділені Г. Гарднером, а згодом підтримані P.Salovey, J.D. Mayer:

1) Самоусвідомлення, знання власних емоцій, здатність помічати свої справжні почуття та розуміння самого себе.

2) Уміння управляти почуттями, щоб вони не виходили за належні рамки (заспокоїти себе, позбутися нестримної тривоги або дратівливості, тощо); ця здатність ґрунтується на самоусвідомленні і допомагає приходити в норму після життєвих невдач.

3) Само-мотивація заради досягнення мети включає широкий спектр особистих якостей: зосередження уваги, володіння собою, самоконтроль, відтермінування задоволень і придушення імпульсивності, здатність привести себе в стан натхнення, тощо.

4) Розпізнавання емоцій в інших людях та емпатія налаштовує людину на тонкі соціальні сигнали, робить її придатною для занять, пов'язаних з турботою про інших, наприклад, викладання, торгівлі чи управління.

5) Підтримка взаємин (соціальна компетентність) полягає в умілому поводженні з чужими емоціями, що зміцнює ефективність міжособистісного спілкування [9; 40; 59].

Окрім поняття ЕІ, в психолого-педагогічній літературі часто використовується термін «емоційна компетентність». На думку К. Саарні емоційна компетентність включає вісім видів здібностей: 1) усвідомлення власних емоційних станів; 2) здатність розрізняти емоції інших людей; 3) здатність використовувати словник емоцій і форми вираження, прийняті в даній культурі, засвоювати культурні сценарії і пов'язувати емоції з соціальними ролями; 4) здатність емпатичного включення в переживання інших людей; 5) здатність розуміти, як вираження власних емоцій впливає на інших, і враховувати це в поведінці; 6) здатність справлятися зі негативними почуттями, використовуючи стратегії саморегуляції, які

мінімізують інтенсивність або тривалість таких переживань; 7) усвідомлення того, що характер взаємин в значній мірі визначається тим, як у них виражаються емоції: ступенем безпосередності, справжності, емоційної взаємності або симетрії; 8) здатність бути емоційно адекватним, приймати власні емоції і відповідати власним уявленням про бажаний емоційний баланс (Saarni С., 1999) [58]. Поняття емоційної компетентності в більшій мірі відноситься до виконання певної професійної діяльності та наявності в ній значимих результатів.

Д. Гоулман описав психологічний портрет людини з розвиненим емоційним інтелектом: доброзичлива і врівноважена в соціальному відношенні, перебуває в гарному настрої, не схильна до страху і тривожних роздумів, дбайлива, обов'язкова по відношенню до інших людей і розпочатих справ, охоче бере на себе відповідальність, дотримується етичних принципів. Її емоційне життя багате подіями, але в належних межах. Вона перебуває в злагоді з самою собою, іншими людьми та із суспільством, в якому живе [9].

Емоційний досвід, набутий в дитячі роки, формує емоційні схеми людини, роблячи її компетентною або невмілою. «Отруйні» емоції небезпечні для психічного і фізичного здоров'я, отже, недолік емоційного інтелекту зумовлює широкий діапазон ризиків: від схильності до насилля або депресії до порушень харчування і зловживання наркотиками.

На основі даних неврологічних досліджень Д. Гоулман стверджує, що дитинство і отрочтво представляють собою своєрідні «вікна можливостей», необхідні для закріплення емоційних особливостей та звичок, які будуть керувати життям людини. Але навчатися користуватися емоціями у власних інтересах можна і потрібно в будь-якому віці. При цьому гнучкість психіки та багатомірність емоційно-інтелектуальних компетенцій дозволяють компенсувати недоліки розвитку. Він звертається до Аристотеля, який вчив людей управляти емоційним життям за допомогою розуму. В правильно використаних емоціях криється мудрість: вони направляють наше мислення,

визначають наші цінності і допомагають вижити [9]. Велика частина книги присвячена практичному використанню знань про ЕІ в шлюбі, вихованні дітей та побудові кар'єри.

Праця Д. Гоулмана, написана живою яскравою мовою з багатьма життєвими прикладами, зробила емоційний інтелект одною з найбільш обговорюваних суспільних тем. Твердження детермінацію успіху будь-якої діяльності будь-яких умовах викликало активний практичний інтерес. Емоційний інтелект, який можна формувати з дитинства і вдосконалювати у дорослому віці, став претендувати на роль «панацеї» від багатьох психологічних проблем та криз ХХІ століття (Носенко Е.Л., Коврига Н.В. 2003) [18]. Було створено багато методик для вимірювання ЕІ, переорієнтовані навчальні програми, з'явилися психологічні агенції, що пропонують послуги з розвитку емоційного інтелекту в сфері бізнесу. Поняття ЕІ відповідає інтуїтивним уявленням життєвої психології, здається перспективним для вирішення багатьох прикладних завдань, розширює сформовані уявлення про різноманітність людських здібностей, тим самим збагачуючи наукову психологію (Люсин Д.В., 2006) [14].

Наукова спільнота відреагувала на суспільний запит і досить швидко визнала ЕІ важливим конструктом, що має значний пояснювальний та прогностичний потенціал. З'явилося багато досліджень, що доводили просоціальні функції емоційного інтелекту та його позитивну роль в різних професійних сферах (Brackett M.A. та ін., 2006; Joseph P.D., Newman D.A., 2010) [33; 34; 42]; було підтверджено позитивний вплив ЕІ на психічне та фізичне здоров'я (Schutte N. S. та ін., 2007) [61]; відзначено його стресозахисні функції (Носенко Е.Л., Коврига Н.В., 2003) [18]. Разом з тим, опубліковані праці, що звертали увагу на «темну сторону» емоційного інтелекту, адже особи з високим ЕІ можуть використовувати свої здібності для просування власних інтересів за рахунок інших людей, що мають порівняно нижчий ЕІ: маскуванню і вираженню емоцій для власної користі, маніпулювання потоком емоційного спілкування, тощо (Kilduff M., Chiaburu

D.S., Menges J.I., 2010) [45]. Подібні випадки підтвердженні в організаційному спілкуванні, але не виключені і в подружньому житті.

Українські дослідниці Е. Л. Носенко та Н. В. Коврига (2003) пишуть, що традиційний підхід до психологічного вивчення особистості на рівні її інтелектуальних, емоційних та вольових процесів наразі не виправдав себе і піддається критиці. Вони розглядають ЕІ в контексті моделі «Великої п'ятірки» та вказують, що чотири особистісні фактори включають себе емоційні аспекти: *сумлінність*, що характеризує ставлення людини до діяльності; *доброзичливість* що характеризує особистість у спілкуванні (позитивне або негативне сприйняття і відношення до інших людей); *емоційна стійкість* при подоланні складних ситуацій та *відкритість* новому досвіду, що безпосередньо пов'язана з рівнем тривожності. В результаті емпіричних досліджень авторки приходять до висновку, що компоненти ЕІ є системоутворюючим фактором особистості: «емоційність є, мабуть, найважливішою характеристикою як диспозиційного, так і безпосередньо поведінкового аспектів функціонування людини як суб'єкту життєдіяльності» [18, с. 22]. Авторки пропонують тлумачити емоційний інтелект як форму виявлення позитивного ставлення людини до світу (як такого, у якому можна досягти успіху), до інших (як таких, що гідні доброзичливого ставлення); до себе (як спроможної і гідної поваги). Такий погляд на ЕІ передбачає притаманність йому адаптивної і стресозахисної функцій Але слід пам'ятати, що надмірно широке тлумачення розмиває це поняття та робить його вивчення неадекватним своєму призначенню. Безперечними складовими ЕІ є розуміння емоцій, здатність оцінювати і контролювати власні емоційні стани (Ильин Е.П., 2013) [10].

Розглядаючи історію становлення поняття ЕІ в науці, сучасний етап можна охарактеризувати як період накопичення та аналізу емпіричних даних. Зокрема, у багатьох дослідженнях відмічені гендерні відмінності – ЕІ у жінок виявився вищим, ніж у чоловіків (Вахрушева Л.М., 2011; Барко В.І., Остапович В.П., Олешко П.С., 2019) [3; 4].

Фактично, сьогодні в літературі співіснують два ЕІ: один – науковий конструкт, що потребує теоретичного уточнення та емпіричної перевірки, інший – популярний феномен, який виступає найпотужнішим предиктором успіху в житті та кар’єрі.

Таким чином, увага наукової спільноти до вивчення ЕІ обумовлена загостренням проблем емоційного неблагополуччя, а також вичерпаністю (недієвістю) традиційних ресурсів соціально-психологічної адаптації людини. Повернення до ідей античної та християнської етики щодо контролю пристрастей за допомогою розуму є перспективним шляхом відновлення саморегуляції та покращення якості життя.

Поняття ЕІ підкреслює існування складних тісних взаємозв’язків між афективною та когнітивною сферою психіки. Емоції як форма соціальної інформації передбачають можливість інтелектуальних операцій з ними. Емоційний інтелект включає ряд умінь та здібностей, що дозволяють ефективно обробляти емоційну інформацію, управляти позитивними та негативними емоціями, використовувати їх для досягнення поставлених цілей. Важливо розуміти різнобічний вплив ЕІ на поведінку людини, на перебіг міжособистісної комунікації в різних сферах, а також на своєчасну адаптацію до навколишніх умов.

1.2 Теоретичні моделі та діагностичні підходи до вивчення емоційного інтелекту

Теоретичні моделі емоційного інтелекту, розроблені на початку 1990-2000-их років, лягли в основу практичних методів його вивчення. З цим пов’язаний ряд методологічних проблем, які потребують додаткового аналізу.

1.2.1 Когнітивна модель емоційного інтелекту Дж. Мейера, П. Саловея та Д. Карузо.

В 1990 р. П. Саловей та Дж. Мейер ввели поняття емоційний інтелект в науковий обіг та представили науково-обґрунтовану модель, від якої відштовхувались всі наступні дослідники. Вони запропонували визначати ЕІ як набір навичок, що стосуються оцінки, вираження, використання й ефективного регулювання власних емоцій та емоцій інших людей. Це окрема когнітивна здатність, яка також є пов'язаною із загальним інтелектом. В структурі емоційного інтелекту були виділені три категорії адаптивних можливостей: а) оцінка та вираження емоцій; б) регулювання емоцій; в) використання емоцій у мисленні та діяльності – див. рис. 1.1.

Емоційний інтелект

Оцінка та вираження емоцій			Регуляція емоцій		Використання емоцій
<i>свої</i>		<i>чужі</i>	<i>своїх</i>	<i>чужих</i>	Гнучке планування Креативне мислення Переадресація уваги Мотивація
Вербалізовані почуття	Невербальне сприйняття	Емпатія			

Рисунок 1.1 – Перша теоретична концептуалізація емоційного інтелекту П.Саловея та Дж.Мейера (1990) [цит. за 22].

У наступних публікаціях автори розширили цю модель, змістивши акцент на когнітивні складові ЕІ, пов'язані з переробкою інформації про емоції. Поняття емоційного інтелекту також отримало нове визначення – це потенціал «міркувати за допомогою емоцій та емоційних сигналів, а також використовувати емоції для посилення думки» (Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R., 2002) [51]. Тобто, це здатність переробляти інформацію, яка міститься в емоціях: визначати їх значення і зв'язок між собою, використовувати «емоційну інформацію» як основу для мислення та прийняття рішень. Аналіз здібностей, задіяних в когнітивній переробці емоційних сигналів, дозволив авторам виділити чотири «гілки» емоційного інтелекту: а) сприйняття, оцінка та вираження емоцій або ідентифікація емоцій; б) використання емоцій для підвищення ефективності мислення та діяльності; в) розуміння та аналіз емоцій; г) свідоме керування емоціями для

особистісного зростання й поліпшення міжособистісних стосунків [цит. за 22]. Ці компоненти послідовно розвиваються в онтогенезі і вибудовують ієрархію – див. рис. 1.2.



Рисунок 1.2 – Теоретична схема компонентів емоційного інтелекту за П. Саловей та Дж. Мейер, 1997 [опис за 22].

На рис. 1.2 перцептивний компонент відіграє ключову роль в ієрархії здібностей, що складають ЕІ, тобто сприяє мисленню, розумінню емоцій та

керуванню емоціями. Ці гілки виникають із базових навичок і розвиваються в міру дорослішання людини [22].

На основі цієї ієрархічної моделі розроблений *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test* (MSCEIT, 2002), що використовується в усьому світі як надійний інструмент для оцінки рівня ЕІ та його складових. Методика побудована за принципом класичних тестів здібностей, вона містить об'єктивні безособистісні питання та задачі, що передбачають вірні або невірні відповіді: розпізнавання емоцій на фотокартках, сприйняття настрою абстрактних малюнків, пошук визначень емоційних станів, розрізнення складних і змішаних почуттів, вибір варіантів дії в певних життєвих ситуаціях (всього 141 завдання, розділених на 8 секцій – по дві на кожен «гілку» емоційного інтелекту) [51].

Російськомовна версія MSCEIT розроблена спеціалістами Інституту психології РАН під керівництвом О.О.Сергієнко; її психометрична перевірка та апробація відбувалась в 2006-2017 рр. Розробники відзначили, що стандартизація тесту ускладнена відсутністю нормальності розподілу даних за первинними та підсумковими шкалами, тому він рекомендований до використання переважно в дослідницьких цілях (Сергієнко Е.А., Ветрова И.И., 2009) [22]. Пізніше на основі когнітивної моделі ЕІ та психоеволюційної теорії емоцій, автори розробили оригінальний стимульний матеріал і запропонували культурно-специфічний «Тест емоційного інтелекту», що складається з 9 розділів. Цей інструмент апробований на вибірці 582 чоловіків та жінок віком 20-69 років; має задовільні психометричні характеристики, рекомендований до використання в науковій, організаційній, консультативній і психотерапевтичній практиці (Сергієнко Е.А., Хлевная Е.А., Ветрова И.И., Киселева Т.С., 2017) [23].

1.2.2 Змішана модель Д. Гоулмана.

Д. Гоулман в 2007 р. запропонував модель ЕІ на основі концепції множинного інтелекту Гарднера та схеми Саловея-Мейера. Він виділив два виміри «Я-Інші» та «Пізнання-Регуляція», поєднання яких дало чотири

структурні елементи: *самосвідомість* та *самоконтроль* стосуються навичок, за допомогою яких людина управляє власними емоціями; *соціальна чуйність* і *управління відносинами* пов'язані з соціальними навичками, управлінням стосунками та емоціями інших людей (рис. 1.3).

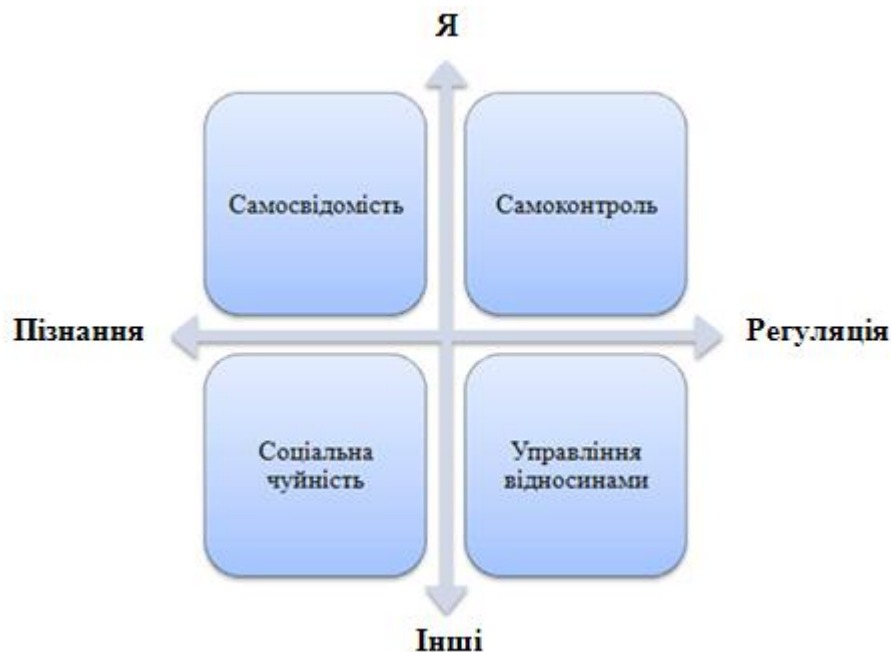


Рисунок 1.3 – Структура емоційного інтелекту за Д. Гоулманом.

Кожен з аспектів ЕІ розкривається через набір когнітивних здібностей і особистісних рис (опис за А.О. Панкратовою) [19].

1.2.3 Модель емоційно-соціального інтелекту Р. Бар-Она.

Модель Р. Бар-Она ґрунтується на адаптаційному підході та максимально широко трактує емоційний інтелект – це усі некогнітивні здібності, знання й уміння, що дають людині можливість успішно справлятися з реальними життєвими ситуаціями (Bar-On R., 1997) [31]. Цей багатофакторний конструкт об'єднує взаємопов'язані емоційні та соціальні компетенції, що визначають, «наскільки ефективно ми розуміємо і виражаємо себе, розуміємо і спілкуємося з іншими та справляємося з повсякденними вимогами, викликами та тиском» (Bar-On R., 2006) [32].

ЕІ розвивається з віком та набуттям досвіду, може бути поліпшений при освоєнні навчальних програм. Виділені п'ять сфер ЕІ компетентності: внутрішньоособистісні (самосвідомість та самовираження), навички

міжособистісного спілкування, здатність до адаптації, управління стресовими ситуаціями, переважний настрій – див. таблицю 1.1.

Таблиця 1.1

Складові емоційно-соціального інтелекту за Р. Бар-оном [33]

ШКАЛИ EQ-і	Компетенції та навички ЕСІ
<i>Внутрішньоособиста сфера:</i>	<i>Самосвідомість та самовираження</i>
Самоповага	точно сприймати, розуміти і приймати себе
Емоційне самоусвідомлення	усвідомлювати і розуміти свої емоції
Асертивність	ефективно і конструктивно виражати свої емоції та думки
Незалежність	бути самостійним, не мати емоційної залежності від інших
Самореалізація	прагнути досягти особистих цілей та актуалізувати свій потенціал
<i>Міжособистісна сфера:</i>	<i>Соціальна обізнаність та міжособистісні стосунки</i>
Емпатія	розуміти почуття інших
Соціальна відповідальність	ідентифікувати себе із певною соціальною групою та співпрацювати з іншими
Міжособистісні стосунки	Налагоджувати взаємозадовільні стосунки та доброзичливі відносини з іншими
<i>Управління стресом:</i>	<i>Емоційне управління та регулювання</i>
Толерантність до стресу	ефективно та конструктивно керувати емоціями
Контроль імпульсів	ефективно та конструктивно контролювати емоції
<i>Адаптивність:</i>	<i>Управління змінами</i>
Перевірка реальності	об'єктивно підтверджувати свої почуття та мислення за допомогою зовнішньої реальності
Гнучкість	адаптація своїх почуттів та мислення до нових ситуацій
Вирішення проблем	ефективне вирішення проблем особистого та міжособистісного характеру
<i>Загальний настрій:</i>	<i>Самомотивація</i>
Оптимізм	бути позитивним і бачити світлу сторону життя
Щастя	почуватись задоволеним собою, іншими, життям загалом

Емоційно-соціальний інтелект базується на внутрішньоособистісній здатності усвідомлювати себе: розуміти свої почуття і те, як вони впливають на навколишніх, аналізувати свої сильні та слабкі сторони, висловлювати власні почуття та думки, а також задовольняти свої бажання неруйнівним шляхом. На міжособистісному рівні емоційно-соціальний інтелект охоплює здатність розуміти та враховувати чужі почуття та потреби, а також встановлювати й підтримувати кооперативні, конструктивні та взаємозадовільні відносини. Зрештою, бути емоційно та соціально

розумним означає ефективно управляти особистими, соціальними та середовищними змінами, бути гнучким і реалістичним, адекватно поводитися в будь-якій ситуації і вирішувати проблеми в міру їх виникнення. Для цього потрібно керувати емоціями так, щоб вони «працювали на нас, а не проти нас», бути достатньо оптимістичним та і самовмотивованим (Bar-On R., 2006) [32].

На основі цієї моделі був розроблений Emotional Quotient Inventory, в якому вперше запропоновано *коефіцієнт емоційності EQ* (за аналогією з коефіцієнтом розумового розвитку IQ). Опитувальник EQ-I сьогодні є найбільш популярним інструментом для оцінки емоційного інтелекту в усьому світі. Проведені масштабні дослідження, що охопили десятки тисяч осіб в різних країнах, які довели зв'язок між рівнем EQ та адаптивністю, суб'єктивним благополуччям, соціальним і професійним успіхом. К. Саарні та Р. Бар-Он організували 25-річне лонгітюдне дослідження, покликане встановити взаємозв'язок між біологічними, когнітивними, соціальними та освітніми факторами EI.

1.2.4 Модель EI як особистісної риси (К.В. Петрідес, А. Фарнхем).

К. Петрідес та А. Фарнхем звернули увагу на необхідність розрізняти емоційний інтелект як особистісну рису (Trait EI) та як розумову здатність до обробки інформації (Ability EI). Це розділення визначає діагностичні методи: EI як риса пов'язаний з оцінкою стійкості поведінки в різних ситуаціях, тому для його вимірювання можуть застосовуватися особистісні опитувальники-самозвіти; EI як здатність відноситься до когнітивної психології, тож для його вимірювання адекватні завдання, подібні завданням інтелектуальних тестів (Petrides K.V., Furnham A., 2000) [56].

Автори сфокусувались на дослідженні EI як особистісної риси – *емоційної самоефективності*, що по суті, визначає сприйняття людиною власного емоційного світу. Особи з високим рівнем емоційної самоефективності вважають, що вони «на зв'язку зі своїми почуттями» і можуть регулювати їх таким чином, щоб сприяти щастю та процвітанню.

Аналіз ранніх моделей ЕІ і споріднених понять, таких як алекситимія, афективне спілкування, емпатія і т.ін, дозволив ідентифікувати 13 окремих аспектів, що визначають прояви ЕІ як риси (табл. 1.2). Вони лягли в основу Trait Emotional Questionnaire, TEIQue – Опитувальника рис емоційного інтелекту (Petrides K.V., 2009) [55]

Таблиця 1.2

Ознаки ЕІ як особистісної риси у дорослих (за К. Петрідесом).

Критерії		Визначення (особи з високими оцінками бачать в собі...)
Емоційність	Емоційна перцепція	... ясне сприйняття, розуміння власних та чужих почуттів
	Емоційна експресія	... здатність виразити та передати свої почуття іншим людям
	Співпереживання, емпатія	... можливість сприймати чужу точку зору
	Стосунки	... здатність підтримувати позитивні та повноцінні особисті відносини
Соціабельність	Управління емоціями (інших)	... здатність впливати на почуття інших людей
	Напористість	... відвертість, прямолінійність та готовність відстояти власні права
	Соціальна обізнаність	... довершені навички спілкування і розгалужена мережа соціальних зв'язків
Благополуччя	Самооцінка	... успішність і впевненість в собі
	Риса щастя	... радість і задоволеність власним життям
	Оптимізм	... впевненість в теперішньому та позитивний погляд у майбутнє
Самоконтроль	Регулювання емоцій	... здатність контролювати власні емоції
	Контроль імпульсів	... рефлексивність, несхильність поступатися власним спонуканням
	Управління стресом	... здатність справлятися з зовнішнім тиском та регулювати стрес
Адаптивність		... гнучкість і готовність пристосуватися до нових умов
Самомотивація		... цілеспрямованість, натхненність та стійкість перед труднощами

Риси, описані в табл.1.2, лягли в основу Опитувальника рис емоційного інтелекту TEIQue (Trait Emotional Questionnaire) [55]. Первинні шкали згруповані в чотири фактори другого порядку: благополуччя, самоконтроль, емоційність, комунікабельність. На оцінку ЕІ також впливають додаткові аспекти: адаптивність і самомотивація.

Опитувальник зарекомендував себе як надійний та ефективний метод оцінки властивостей ЕІ в різних культурних та лінгвістичних контекстах. В емпіричних дослідженнях підтверджено, що Trait ЕІ є впливовим фактором у просторі базисних властивостей, які визначаються «Великою п'ятіркою» та іншими моделями особистісних рис. Цей результат був відтворений в різних вибірках і культурах (Chirumbolo A. та ін., 2018) [36]. Розробники TEIQue стверджують, що ЕІ як риса має кращі прогностичні властивості, ніж ЕІ як когнітивна здібність: стосовно психічного здоров'я та особистісних розладів, депресивності та тривожності, емоційної реактивності, задоволеності життям, стилів подолання труднощів, самотності та інших психологічних параметрів (Petrides K. V., 2009) [55].

Ми погоджуємося з Д.В. Люсиним, який критикує посилення ролі особистісних характеристик при трактуванні емоційного інтелекту: «Правомірність такого підходу викликає сумніви, оскільки поняття ЕІ стає повністю метафоричним. Під інтелектом в психології завжди розуміється (про який би його вигляд не йшлося і яких би теоретичних позицій не дотримувався той чи інший автор) деяка когнітивна характеристика, пов'язана з переробкою інформації. Якщо ж ЕІ трактувати як винятково особистісну характеристику, то стає необґрунтованим саме використання терміну «інтелект» (Люсин Д.В., 2006) [14].

Емоційний інтелект – це складне психічне утворення, що має як когнітивну так і особистісну природу. Більшість сучасних концепцій представляють собою *змішані моделі* та включають функції обох конструктів: ЕІ Ability і Trait ЕІ. *Рівень здібностей* відноситься до обізнаності (власної та соціальної) та управління емоціями; *рівень ознаки* стосується домінуючого настрою та схильності поводитись певним чином в певних емоційних станах. Зокрема, до змішаних моделей слід віднести розробки Д.В. Люсіна та М.А. Манойлової, на основі яких створені опитувальники, що використовуються вітчизняними психологами.

Д.В. Люсин зауважує, що неправильно трактувати ЕІ як суто когнітивну здатність по аналогії з просторовим або вербальним інтелектом. Здатність до розуміння емоцій і управління ними тісно пов'язана із загальною *спрямованістю особистості на емоційну сферу*: інтересом до внутрішнього світу людей (в тому числі свого власного), схильністю до психологічного аналізу поведінки, цінностями, що приписуються емоційним переживанням. Таким чином, ЕІ має подвійну природу і пов'язаний, з одного боку, з когнітивними здібностями, а з іншого боку – з особистісними характеристиками (Люсин Д.В., 2006) [14].

М.А. Манойлова розглядає ЕІ як інтегративну характеристику, котра складається з емоцій, інтелекту і волі: воля виступає засобом підпорядкування емоціонального інтелектуальному. Його головна функція – трансформація і прогресивний розвиток емоційної сфери особистості. Як і попередні дослідники, авторка виділяє два аспекти в структурі ЕІ: *внутрішньоособистісний* емоційний потенціал людини, що накопичується з досвідом, та *міжособистісний (соціальний)* – операції реалізації «технічної» сторони керування відносинами з людьми, що розвиваються в тренінгах або вправах. В даній моделі ЕІ немає ієрархічної залежності: всі форми інтегративно проявляються на всіх рівнях діяльності в нерозривній взаємодії. Емоційний інтелект вважається високорозвиненим за умови, що всі його форми реалізуються у взаємодії, поведінці і діяльності (Манойлова М.А., 2006) [15]. Розроблений опитувальник МЕІ – один з небагатьох діагностичних інструментів, що був адаптований українською мовою і наразі використовується для психологічного відбору поліцейських (Барко В.І., Остапович В.П., Олешко П.С., 2019) [3]. Проте зміст питань цієї методики, на нашу думку, не досить точно відображує теоретичні уявлення про ЕІ як спосіб адаптивної регуляції внутрішньої і зовнішньої психічної діяльності людини.

Моделі Д. Гоулмана та Р. Бар-она є сьогодні найбільш популярними. А. О. Панкратова відзначає, що обидві вони ґрунтуються на суб'єктивних

уявленнях авторів про структуру ЕІ і не мають в основі чітких теоретичних положень. Гоулман описує управління емоційним станом в рамках бізнес-завдань, а Бар-Он – в рамках процесу соціальної адаптації. Деякі конструкти, включені авторами до складу ЕІ, є надто глобальними (впевненість в собі, самоповага, самоактуалізація) і недостатньо чіткими (приборкання емоцій, воля до перемоги, ініціативність, наснага). Натомість модель Дж. Мейера, П. Селовея та Д. Карузо базується на більш суворому науковому підході (Панкратова А.А., 2010) [19].

За даними Р. О'Конор, в західній психології сьогодні розроблено більше 30 різноманітних показників ЕІ, що мають підтверджену психометричну ефективність [52]. Але їх використання в Україні обмежене авторським правом, тому вітчизняні психологи звертаються до російськомовних тестів (котрі розроблені на основі більш простих теоретичних моделей). Зважаючи на актуальність тематики, гостро стоїть потреба розробки валідних та надійних методик для діагностики ЕІ.

Спеціалісти з психометрики звертають увагу на ряд методологічних проблем, що супроводжують діагностику ЕІ. Критики використання об'єктивних тестових завдань, аналогічних традиційним тестам інтелекту (розрізнення емоцій на фото, рішення життєвих ситуацій і т.ін.) відзначають відсутність переконливої основи для визначення правильної або неправильної відповіді. Тут мають значення культурні особливості досліджуваних, їх суб'єктивний життєвий досвід, а також властивості стимульного матеріалу, які можуть бути не враховані дослідником. Критика опитувальників-самозвітів полягає в тому, що вони, як правило, вимірюють не інтелект, а деяку комбінацію особистісних рис. Опитувальники ЕІ вимагають від людини не тільки відповіді, як вона буде поводитися в тій чи іншій ситуації, а й суб'єктивної оцінки власних здібностей. Але відомо, що самооцінка когнітивних здібностей не завжди збігається з результатами об'єктивних тестів. Це ставить під сумнів точність самозвітів при вимірі емоційних компетенцій (Панкратова А.А., 2010) [19]. Аналіз

психометричних властивостей методик, що представляють підходи EI Ability і Trait EI, показав, що вони слабо корелюють між собою. Отже, ці два типи методик вимірюють різні конструкти, або, в кращому випадку, різні сторони EI (Робертс Р.Д., Мэттьюс Дж., Зайднер М., Люсин Д.В., 2004) [20]. З огляду на це, в практичній і дослідницькій роботі рекомендується використовувати одночасно різні методичні підходи для оцінки EI.

1.2.5 Метакогнітивна модель - піраміда EI А. S. Drigas, С. Papoutsі.

Одним з найбільш перспективних підходів ми вважаємо метакогнітивний аналіз EI, спрямований на внутрішній рефлексивний досвід людини. Наприклад, 9-шарова модель емоційного інтелекту А.С. Drigas та С. Papoutsі (2018), аналогічна піраміді функцій загального інтелекту та демонструє рівні, які повинна пройти людина, щоб досягти верхнього рівня (мал. 1.4).



Рисунок 1.4 – Піраміда емоційного інтелекту А.С. Drigas та С. Papoutsі [37].

1. Основу піраміди складають *емоційні стимули*, що виникають в результаті обробки сенсорної інформації від подій навколишнього світу. Когнітивні механізми обробляють ці сенсорні стимули і визначають емоційну реакцію, яка у свою чергу, впливає на виникнення відповідної

поведінки. Емоційні реакції допомагають категоризувати різноманітну інформацію, щоб краще зрозуміти світ та людей.

2. *Розпізнавання емоцій* включає здатність точно розшифрувати вираження почуттів інших людей, які зазвичай передаються невербально (обличчя, тіло, голос). Здатність виражати та розпізнавати емоційні стани – важлива складова щоденної міжособистісної взаємодії, що репрезентує суспільно-пізнавальні можливості людини. Це «найбільш надійно підтверджений компонент емоційного інтелекту», пов'язаний з багатьма позитивними результатами (Drigas A.S., Papoutsis C.A., 2018) [37].

3. *Самоусвідомлення* – чітке уявлення про власну особистість, включаючи сильні і слабкі сторони, думки, переконання, мотиви та почуття. Ця когнітивна здатність оснований на двох попередніх ступенях піраміди. За Аристотелем, «пізнання самого себе – початок мудрості». Через розвиток самосвідомості людина може змінити власні думки, що, у свою чергу, дозволить змінити емоції і в кінцевому підсумку – змінити власні дії. Це також визначає реалізацію своєї індивідуальної сутності.

4. *Самоуправління* дозволяє контролювати свої реакції та запобігати імпульсивній поведінці. Чим більше людина пізнає і приймає свої почуття на шляху управління емоціями, тим більше її здатність продуктивно формулювати їх, коли це потрібно. Керування не означає придушення негативних емоцій, але якщо людина усвідомлює їх, то може змінити поведінку та спосіб реагування.

5. Самокерування є передумовою соціальної обізнаності і подальшого розширення емоційної свідомості. Здатність розуміти й контролювати власні емоції забезпечує можливість розпізнавання й розуміння емоцій інших людей. *Соціальна обізнаність* стосується компетентності у побудові стосунків: усвідомлення почуттів, потреб та проблем інших людей. Індивід розуміє, як реагує на різні ситуації, і ефективно змінює свою взаємодію з іншими, щоб досягти найкращих результатів. *Емпатія* є найважливішим компонентом соціальної свідомості – це здатність ставити себе на місце

іншого, розуміти його почуття й думки, враховувати його позицію. *Розрізнення емоцій* є інтелектуальним компонентом, що дозволяє точно відрізнити емоції і відповідно їх позначати (це сприяє керівництву мисленням і поведінкою). Результатом соціальної обізнаності є постійний розвиток соціальних навичок та процес особистого вдосконалення.

6. Наступним ступенем розвитку є рівень *соціальних навичок*, необхідних для ефективного управління емоціями інших людей. Соціальні навички в сфері ЕІ можуть включати вплив, лідерство, співробітництво, здатність бути «командним гравцем», управляти конфліктами, будувати зв'язки, надихати інших, допомагати їм змінюватись і розвиватись. Досвід роботи з емоціями автори розглядають як чутливість до емоційних параметрів: здатність точно відповідати емоційній динаміці взаємодії, стратегічно розкривати емоції людини, реагувати на переживання, стани і почуття інших (Drigas A.S., Papoutsis C.A., 2018) [37]

7. При виконанні всіх попередніх рівнів емоцій людина досягає вершини ієрархії потреб – *самоактуалізації*. Самоактуалізація є безперервним процесом становлення і реалізації особистого потенціалу, досягнення пікових результатів, в якому об'єднуються «Реальне Я» та «Ідеальне Я», створюючи переживання повноцінного функціонування. А. Drigas та С. Papoutsis описують самоактуалізацію як «міру відчуття того, що у вас є особиста відданість життю і що ви пропонуєте дарунки своєму світові, які є для Вас найбільш важливими» [37]. Самоактуалізована особистість відчуває співчуття і спорідненість до людства в цілому і, отже, культивує *універсальність емоцій*, розуміючи при цьому їх культурну специфіку. Але людина може реалізувати потенційну здатність до особистісного зростання тільки після того, як буде соціально й емоційно ефективна в задоволенні своїх потреб і спілкуванні з життям в цілому.

8. На рівні *трансценденції* людина допомагає іншим реалізувати свій потенціал, розуміти й керувати емоціями. Самоперевершення – це найвищий рівень свідомості, що асоціює особистість з іншими людьми та

людством в цілому, з природою і навколишнім середовищем, з Богом та космосом; «це досвід бачення себе і світу таким способом, що не обмежується межами власної Его-ідентичності» (Drigas A.S., Papoutsis C.A., 2018) [37, с. 8]. Воно може виражатися різними способами: вивчення законів світу, допомога іншим, знаходження духовних смислів, обмін мудрістю та емоціями, здатність залишати свої втрати позаду, тощо.

9. *Емоційна єдність* – найвищий рівень піраміди ЕІ. Це свідомо позитивно орієнтована динаміка, спрямована на досягнення і збереження домінуючих емоцій. У внутрішній гармонії людина відчуває радість, мир, процвітання, благополуччя, усвідомлення істини і єдності всіх речей, любов до себе й усього, що її оточує. Сприйняття себе як невіддільної частини світу народжує цілісність, безперервність, завершеність життя.

A. S. Drigas та C. Papoutsis відмічають, що ЕІ спирається не тільки на когнітивні процеси, що забезпечують пізнання емоцій (сприйняття, увага, пам'ять, оцінка, мова, рішення проблем, тощо), але й *метакогніції*, спрямовані на осмислення власних емоційних можливостей (самоусвідомлення, саморегуляція, самоконтроль). Окрім первинних емоцій, людина може рефлексувати думки, що супроводжують цю емоцію, аналізувати взаємозв'язок між власними почуттями і судженнями, пробувати управляти своїми мотивами та реакціями, аналізувати та виправляти помилки, вчитися необхідним емоційним умінням задля вдосконалення власної особистості та покращення стосунків з іншими людьми. Метакогнітивні та когнітивні процеси супроводжують перехід між ступенями піраміди емоційного інтелекту на мал. 1.4. Вони також лежать в основі розвивальної та психотерапевтичної роботи. Розвиваючи ЕІ, людина набуває та вдосконалює важливі емоційні, когнітивні і метакогнітивні навички, що є ресурсами досягнення успіху в міжособистісних відносинах, особистому та професійному житті. По суті, кожний наступний шар піраміди – це поліпшення особистого зростання і більш досконалі процеси

саморегуляції, самоорганізації, усвідомленості, свідомості, уваги і мотивації (Drigas A.S., Papoutsis C.A., 2018) [37].

Таким чином, розроблено багато теоретичних моделей ЕІ, які лежать в основі практичних методів його діагностики та розвивальної роботи: когнітивна модель П. Саловея та Дж. Мейера, адаптивна модель соціально-емоційного інтелекту Р. Бар-она, особистісна модель К. Педрідеса, змішані моделі (П. Гоулман, Д.В. Люсин та інші), а також численні списки емоційних компетенцій, що визначають успіх в різних діяльностях. Найчастіше автори включають в состав ЕІ одні й ті самі компоненти, але пропонують різноманітні варіанти їх внутрішньої структури.

Найбільш чітка відмінність в методологічних підходах стосується розуміння ЕІ як когнітивної здібності та як особистісної риси. Перший підхід вимагає застосування тестових методик, другий дозволяє використовувати опитувальники-самозвіти. У кожного з цих підходів є свої сильні і слабкі сторони, які наочно проявляються у відповідних діагностичних методиках. Найбільш оптимальним є поєднання цих підходів, а також мета-когнітивний аналіз емоційного інтелекту.

1.3 Емоційні компетенції в подружньому житті

Сьогодні накопичено багато емпіричних даних, що доводять визначальну роль емоційних компетенцій в різних життєвих сферах та в побудові благополучних міжособистісних стосунків (Carton J.S., Kessler E.A., Pape C.L. 1999; Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R., 2002; Kang S., 2012) [35; 44; 51]. Дослідження показали, що емоції працюють як комунікативний інструмент, що спрямовує мотивацію і наміри по відношенню до інших людей. У свою чергу, емоції, отримані від навколишніх, можуть впливати на те, як людина сприймає світ, думає та поводить себе (Kleef van G. A., 2016) [46]. Особи з високим ЕІ сприймаються як більш успішні та подобаються

навколишнім, особливо в стосунках з протилежною статтю (Lopes P.N. та ін., 2004) [49].

В контексті теми кваліфікаційної роботи нас особливо цікавить роль ЕІ в сімейних та подружніх відносинах. Очевидно, що для успішного спільного життя необхідні комунікативні уміння: здатність до співпереживання, чутливість до власних потреб та потреб партнера, розуміння й врахування почуттів, очікувань, переконань, цінностей іншої людини, що відрізняються від власних. Насправді мистецтво знати, коли, що і як сказати, висловити власні очікування або претензії, проявляти співчуття та розуміння у важких обставинах вимагають складних емоційно-когнітивних навичок. За влучним висловом J. Fitness, «якщо коли-небудь існував контекст, в якому емоційний інтелект міг би мати значення, то це шлюб» (Fitness, 2001) [39].

Шлюб передбачає тісні, делікатні та складні взаємовідносини між двома партнерами, що задовольняють їх емоційні, соціально-психологічні та фізіологічні потреби. Хоча родина виступає провідним інститутом соціалізації особистості, а також одною з головних сфер самореалізації, велика частина стосунків закінчується розчаруванням та розлученням. Тому зусилля вчених в усьому світі спрямовані на пошук чинників, що сприяють міцності подружжя. Частина таких досліджень сфокусована на причинах та шляхах врегулювання сімейних конфліктів, інший напрямок – аналіз спілкування щасливих та задоволених пар.

Стосунки двох особистостей у шлюбі можуть варіюватися від здорових до найпроблемніших, включаючи невиправдані очікування, низьку якість спілкування, фінансові труднощі, зіткнення протилежних інтересів та цінностей, фізичне або психологічне насильство та багато іншого. D. Olson виділив п'ять типів шлюбів: жваві, гармонійні, традиційні, конфліктні і девіталізовані. На якість комунікації подружжя впливають емоційна обізнаність, способи вираження емоцій, емоційна регуляція та емпатія (Olson D., 1996) [53]. Якщо людина вступає в стосунки незрілою, неготовою

до прийняття іншої людини в усій її складності, це може привести до незадоволення.

Задоволеність шлюбом – загальне поняття, що використовується для оцінки його функціонування, стабільності і відображення сімейного щастя. Задоволеність шлюбом можна розглядати як психологічний регуляційний механізм, що відстежує баланс позитивних та негативних сторін шлюбу (вигод та витрат) для конкретної особи (Zaheri F. та ін., 2016) [64].

Відомі численні психологічні складові, що визначають задоволеність або незадоволеність шлюбом: шлюбний вік, тривалість шлюбу, наявність та вік дітей, рольові конфлікти, фінансові питання, сексуальна гармонія, вплив родичів та знайомих, релігійні переконання, освіта та рід діяльності, особисті якості, надійна прихильність, вміння розуміти партнера, комунікативні навички, емоційність, інтелект і багато іншого (Levis R.A., Spanier G.B., 1979; Olson D., 1990; Warde C.M., Moonesinghe K., Allen W., Gelberg L. 1999; Zaheri F. та ін., 2016) [48; 53; 63; 64]. На задоволеність шлюбом також впливають соціально-культурні фактори, в першу чергу – ідеальні моделі шлюбу, сімейні цінності та традиції.

Психологічний супровід родини базується на системному підході. Шлюб розглядається як відкрита соціально-біологічна система, елементи якої взаємодіють один з одним та зовнішнім середовищем, а також впливають один на одного. Ця система намагається, з одного боку, зберегти ті зв'язки, що склалися, а з іншого – розвиватися, виходити на нові рівні функціонування (Лидерс А.Г., 2006) [13]. У своєму розвитку кожна родина проходить певні етапи – життєвий цикл, який супроводжують закономірні кризи, «злети» та «падіння».

Родина – одна з перших груп, котра забезпечує людині найбільш інтимні та довірчі відносини. Спілкування є важливим фактором стабільності та розвитку шлюбу. Взаємодія в сім'ї передбачає вербальне та невербальне спілкування, подружні зобов'язання, прихильність та взаємну довіру, які створюють відповідну атмосферу для вираження почуттів

подружжя. Будуючи стосунки, партнери намагаються зблизитися один з одним, виявляють подібності та відмінності в своїх емоціях, думках і поведінці. Нестача комунікативних навичок, нездатність налагодити спілкування та ефективно вирішити сімейні труднощі призводить до незадоволеності шлюбом. Отже, недоліки емоційної компетентності пари, крім інших факторів впливу, будуть мати неприємні наслідки для подружнього життя (Agha Mohammad Hasani та ін., 2012) [29].

Д. Гоулман присвятив велику частину своєї праці практичним порадам щодо реалізації подружніх стосунків. Автор вказав на невпинне збільшення статистики розлучень – для пар, які одружилися в 1990 р., ймовірність того, що шлюб буде зруйнований, близька до 67 %. В цій ситуації, враховуючи інші соціальні та культурні фактори стабільності родини, ЕІ виступає на перші позиції: саме емоційні чинники, що діють між чоловіком та дружиною, є вирішальними у збереженні стосунків або їх руйнуванні (Гоулман Д., 2018) [9].

Д. Гоулман розглядає подружжя як дві різні психологічні та емоційні реальності – жіночий та чоловічий світи, що часто конфліктують між собою. Також партнери різної статі мають відмінні погляди на стосунки.

З дитинства хлопчики та дівчата отримують від дорослих відмінні знання про те, як треба контролювати емоції. На теми, пов'язані з емоційним життям, батьки частіше та довше говорять саме з дочками, а не з синами (окрім емоції гніву). Граючи разом, дівчата об'єднуються в малі замкнені групи, де заохочується співробітництво та прийняття. Натомість хлопці для гри об'єднуються у великі групи, де переважає суперництво. Характерні відмінності проявляються у тому, яким чином переривається командна гра. У випадку, коли хтось отримує травму (більно вдариться або заб'ється), гра дівчаток відразу зупиняється і всі збираються навколо потерпілої дівчинки, щоб підтримати її та надати допомогу. Якщо ж подібне трапиться із хлопчиком, від нього вимагають «не скиглити» і не заважати іншим продовжувати гру. В цьому проявляється ключова різниця між

гендерами: жінки вважають себе частиною спільної соціальної мережі із багатьма зв'язками, а хлопці пишаються власною автономією і незалежністю. Тому жінки, на відміну від чоловіків, шукають у спілкуванні саме емоційні зв'язки (Гоулман Д., 2018) [9].

Найбільш відомим дослідженням щодо впливу емоцій на якість подружнього життя є експерименти Дж. Готтмана, в яких були проаналізовані відеозаписи більш ніж двохсот подружніх пар під час спілкування в лабораторних умовах. Автор стверджував, що емоційні прояви дозволили йому визначити з 94%-ою точністю, які з пар розлучаться менше ніж за три роки (Gottman J. M. та ін., 2005) [41].

Найбільш раннім сигналом того, що шлюб руйнується, є груба *критика*, спрямована на не певний вчинок, а на особистість людини. Особливо руйнівний вплив така ворожа критика має у супроводі емоцій *відрази* (у партнера, на якого спрямована ця емоція, відмічаються виражені фізіологічні реакції, що спричиняють порушення здоров'я). Звичні критика і презирство служать ознаками небезпеки для шлюбу, оскільки свідчать про те, що чоловік або дружина змінили свою думку про подружжя в гіршу сторону та зробили їх об'єктом постійного осуду. Негативно-ворожий спосіб мислення призводить до агресивних нападок, які, у свою чергу, змушують партнера вдаватись до реакцій *оборони* або *контратаки* (за принципом «бийся або рятуйся»). Очевидний варіант – відповісти ударом на удар, вибухнувши гнівними докорами; цей шлях призводить до безрезультатного перекрикування один одного. Альтернативна реакція втечі, до якої зазвичай вдаються саме чоловіки, також є шкідливою, особливо якщо призводить партнера до непроникного мовчання, уникання розмов про сімейні справи. Звичка до умовчування проблем відсікає можливості для залагодження розбіжностей та остаточно руйнує взаємини (Gottman J. M. та ін., 2005; Гоулман Д., 2018) [9; 41].

В той час як чоловіки в потенційно-конфліктних ситуаціях подружнього життя схильні відмовчуватись, жінки наполегливо прагнуть

грати роль емоційних лідерів та схильні критикувати партнерів. Коли дружини намагаються обговорити серйозні питання й усунути розбіжності, їх чоловіки проявляють очевидне небажання вступати в розмови. Дружина розуміючи, що чоловік ухиляється від дискусії, висловлює невдоволення з ще більшою силою, відчуває розчарування і роздратування [9].

З точки зору когнітивно-поведінкового підходу, джерелом руйнування шлюбу є *негативні автоматичні думки*, що виникають та закріплюються у партнерів. Це «фонові припущення» про себе і навколишніх, що відображають вкорінені емоційні установки особистості (наприклад, статус «невинної жертви» у нещасливому шлюбі). Ці думки мають властивості самопідкріплення – навіть нейтральна або доброзичлива поведінка партнера сприймається таким чином, що виправдати негативну установку. Гнів та образа «підживлюють» самі себе: постійно виникають в пам'яті, запускаючи негативні емоційні реакції і заважаючи психологічному відновленню. Такі установки призводять до безкінечної кризи (Гоулман Д., 2018) [9].

Дж. Готтман використовує термін «затоплення» для визначення схильності до частого емоційного дистресу. «Затоплені» чоловіки або дружини настільки пригнічені неприйняттям з боку партнерів і власною реакцією на це неприйняття, що буквально тонуть в сильних негативних переживаннях. Вони не здатні слухати, не спотворюючи сенсу почутого, або реагувати, зберігаючи ясний розум, тому опускаються до примітивних реакцій. Все, що робить партнер, вони розглядають в самому похмурому світлі, отже відчувають себе ображеними постійно. Згодом партнер, якого «затопило», починає вважати всі сімейні проблеми нерозв'язними, оскільки «затоплення» саме по собі зриває будь-які спроби залагодити справу. Подружжя живуть паралельними життями, відокремившись один від одного, і відчувають себе самотніми в шлюбі (цит. по Д. Гоулману) [9].

Таким чином, трагічні наслідки дефіциту емоційних компетенцій подружжя стають очевидні. Пара потрапляє в постійний цикл критики і презирства, готовності захищатися, оточення себе оборонною стіною

мовчання, негативних думок і «затоплення» емоціями. Цей цикл відображає розпад емоційного самоусвідомлення, самоконтролю та співчуття, здатності заспокоїти один одного і самого себе.

Д. Гоулман пояснює докорінну відмінність чоловіків та жінок у ставленні до конфліктів. Саме чоловіків він називає «ранимою статтю», адже сімейні сварки зачіпають їх набагато більше, ніж жінок. Чоловіки схильні до «затоплення» при нижчій інтенсивності негативного ставлення: при порівняно незначному емоційному стресі у них починається інтенсивне виділення адреналіну, а згодом потрібно більше часу для повернення в нормальний фізіологічний стан [9]. Дж. Готтман вважає, що чоловіки уникають сварок та відгороджуються від дружин «стіною мовчання» саме через прагнення захистити себе від «затоплення». Але як тільки чоловіки починають ховатись від обговорення стосунків, вони тим самим включають механізм «затоплення» у своїх дружин, котрі в такий ситуації відчувають себе загнаними в кут. Утворюється замкнений цикл непорозуміння [41].

Прояв емоційного інтелекту в даному випадку полягає не тому, щоб не критикувати поведінку партнера (у шлюбі неминучі розбіжності), а в тому, щоб робити це правильно. Якщо партнер після критичного зауваження, спрямованого на його особистість чи поведінку, відчуває неприязнь з боку подружжя, вважає себе винуватим і збитковим, це скоріше викликає захисні реакції, ніж спонукає до якихось кроків до поліпшення стосунків.

Дослідження взаємовідносин між ЕІ та якістю подружніх стосунків викликає чималий інтерес. На сучасному етапі відбувається активне накопичення емпіричних даних та їх інтерпретація.

Ж. Fitness провів кілька досліджень в романтичних парах, котрі показали, що особи з високим ЕІ краще розуміють емоції інших та правила співжиття, а також легше використовують стратегії емоційних переговорів, наприклад, можуть вибачитися під час конфлікту. Це допомагає підтримувати стабільні і задовільні відносини (Fitness J., 2001) [39]. Рівень ЕІ в конфліктних подружжях достовірно нижчий, ніж у парах, задоволених

подружнім життям (Eslami A.A., Hasanzadeh A., Jamshidi F., 2014) [38]. Здатність розуміти почуття інших, адекватно виражати емоції, спілкуватися під час прийняття рішень і конфліктів дозволяє прогнозувати якість відносин та задоволеність шлюбом (Schröder-Abe M., Schütz A., 2011; Бондаревська І.О., Монська А.О., 2014; Anghel С.Т., 2016) [6; 30; 60].

За даними індійських та іранських дослідників, 37-41 % задоволеності шлюбом визначає саме емоційний інтелект (Agha Mohammad Hasani et al., 2012; Zarch Z.N., Marashi S.M., Raji H, 2014; Parameswari J., 2016) [29; 54; 65]. На вибірці 122 співробітників університету виявлені значущі кореляції між рівнем EI і всіма компонентами задоволеності сімейним життям: комунікацією, вирішенням конфліктів, керуванням фінансами, розвагами, сексуальними стосунками, вихованням дітей, спілкуванням з друзями [30]. Аналогічне дослідження 316 чоловіків і жінок із терміном шлюбу від 5 до 25+ років показало позитивні кореляції між EI та 14 компонентами подружніх стосунків (Lavalekar A., Kulkarni P., Jagtap P. 2010) [47]. Найбільш тісні зв'язки стосувалися визначення шлюбу, розуміння мотивації партнера, сексуальних аспектів, обміну думками та точками зору, релігійних переконань та оцінок економічної стабільності шлюбу. При цьому різні складові EI (самосвідомість, самоконтроль, емпатія, мотивація та соціальні навички) визначають окремі аспекти подружнього життя: мотивація, співчуття і соціальні навички є найбільш важливими факторами емоційного інтелекту, які сприяють відчуттю задоволення в шлюбі [47]. В дослідженні 222 пакистанців було показано, що серед шкал EI, в першу чергу, емоційна саморегуляція і самосвідомість прогнозують подружню діадичну адаптацію (Kalsoom S., Kamal A., 2018) [43].

В описаних дослідженнях використані різні підходи до діагностики EI та задоволеності шлюбом, але всі вони демонструють однаковий результат: *люди з високими показниками EI більш задоволені шлюбом, ніж у ті, у кого емоційний інтелект нижчий*. Головний недолік всіх цих досліджень ми вбачаємо в тому, що автори враховували відповіді самої особи, але не її

шлюбного партнера. Але ж шлюб – це діада, система, котра об'єднує дві різні емоційні реальності, котрі взаємодіють, доповнюють одна іншу та спільно розвиваються в стосунках. В дослідженнях, об'єктом яких виступили сімейні пари, отримані більш складні та неоднозначні висновки.

Відомо, що жінки зазвичай мають вищий EI, ніж чоловіки, і що оцінки EI не корелюють в парах (Rauer A.J., Volling B.L., 2005) [57]. Порівняння якості стосунків в різних типах пар дало неочікувані результати. Шлюби, в яких обидва партнери мали низький рівень EI, як правило, демонстрували найнижчу якість відносин і найвищі показники конфліктності. Але пари, де обидва подружжя мають високий EI, не завжди мають кращі стосунки, ніж ті, в яких високий емоційний інтелект має один із партнерів (Brackett M.A., Warner R.M., Bosco J.S., 2005) [34].

Українські дослідниці О. І. Бондаревська та А. О. Монська вивчали емоційні чинники задоволеності шлюбом чоловіків та жінок. В дослідженні 30 сімейних пар було виявлено, що особливості EI пов'язані із стилем поведінки подружжя в конфліктних ситуаціях та емпатіними здібностями. При цьому показники EI інтелекту чоловіків та жінок найбільше відрізняються на внутрішньоособистісному рівні [6].

Польські дослідниці B.Zmaczyńska-Witek, M.Komborska, A.Rogowska (2019) вивчали взаємозв'язок між EI та характеристиками подружнього спілкування (підтримки, співчуття та знецінення) серед 71 подружніх пар на різних стадіях шлюбу. EI виявився провісником всіх параметрів комунікації: він позитивно передбачав підтримку і співчуття, і негативно – знецінення. Було встановлено, що на EI впливає життєвий цикл сім'ї.

Різні періоди життя висувають певні завдання розвитку як для окремої особистості, так і для родини. Переходи від одного до наступного етапу життєвого циклу (народження дітей, смерть батьків, переїзди, тощо) створюють нові ролі і вимоги для всіх членів сім'ї, змінюють функції і пріоритети. Отже, моделі подружнього спілкування відображають не тільки EI, але також і вимоги циклу сімейного життя. На етапі зародження сім'ї

пари характеризуватися найбільш ефективним спілкуванням. Рівень EI дещо знижується при переході від романтичних стосунків до народження першої дитини: наявність дітей в сім'ї і відповідальність за їх виховання сильно впливають на стосунки батьків (хоча діти збільшують стабільність шлюбу, вони також знижують якість подружнього спілкування, в тому числі любов і задоволення). Потім EI зростає разом із дорослішанням дітей; знову сильно падає, коли повнолітні діти уходять з батьківської родини, і продовжує залишатись відносно низьким аж до пенсійного віку. Відповідну траєкторію мають показники спілкування подружжя (Zmaczyńska-Witek B., Komborska M., Rogowska A., 2019) [66].

На етапі «сім'я з підлітками» партнери демонструють найменш ефективні комунікаційні моделі: низький рівень підтримки і співучасті та високий рівень знецінення у стосунках. Цей етап є особливо важким, якщо криза середнього віку одного або обох партнерів збігається з підлітковою кризою дітей. Коли дорослі діти вже не потребують багато уваги, батьки відчують себе комфортно в своїх ролях, маючи при цьому досить міцний професійний і соціальний статус. Це дає парам можливість реорганізувати сімейні відносини, що в свою чергу, активує емоційні зв'язки та стимулює розвиток нових емоційних компетенцій.

Авторки пояснюють, що наша реакція на життєві події частково фільтрується через сприйняття власних емоційних здібностей. Мінливі сімейні фактори, опосередковуючись через EI, можуть впливати на особистісні характеристики подружжя. Разом з тим, поведінка партнерів, особисті інвестиції, очікування або переконання впливають на розвиток EI один одного. Суспільні чинники (державна сімейна політика, зміни в сприйнятті цінності шлюбу, соціальні наслідки розлучення і т.ін.) також впливають на ставлення до шлюбу та емоційні реакції на зміну умов впродовж сімейного циклу (Zmaczyńska-Witek B. та ін., 2019) [66].

Таким чином, шлюб передбачає тривали близькі стосунки, взаємодію та взаємопідтримку в різних життєвих ситуаціях, але їх реалізація

ускладнюється тим, що чоловіки та жінки мають різну емоційність та різні моделі поведінки. Емпіричні результати багатьох досліджень доводять, що емоційний інтелект є одним з найважливіших факторів, що впливає на якість подружніх стосунків. Вплив ЕІ на задоволеність шлюбом не є простим, він опосередкований соціокультурними факторами, статтю, стадією шлюбу, співвідношенням емоційних компетенцій партнерів.

Висновки до першого розділу:

Поняття ЕІ підкреслює тісний взаємозв'язок між афективною та когнітивною сферою психіки. Емоції як форма соціальної інформації передбачають можливість інтелектуальних операцій з ними. Емоційні компетенції дозволяють людині сприймати емоції як форму соціальної інформації, ефективно її обробляти, управляти позитивними та негативними переживаннями, використовувати їх для досягнення поставлених цілей. ЕІ впливає на процеси міжособистісної комунікації в різних сферах, забезпечує своєчасну адаптацію до навколишніх умов.

Емоційний інтелект – це складне психічне утворення, що має як когнітивну, так і особистісну природу. Розпізнавання власних та чужих емоційних реакцій та швидке емоційне реагування є інстинктивною, еволюційно-обумовленою потребою людини, що забезпечує виживання. Управління емоціями є соціально-обумовленою потребою, що забезпечує безпечну та ефективну взаємодію та розвиток суспільства. Внутрішня структура ЕІ містить важливе протиріччя, адже між цими складовими можливі конфлікти.

Емоційний інтелект є одним з найважливіших факторів, що впливає на якість подружніх стосунків. Але вплив ЕІ на задоволеність шлюбом не є простим, він опосередкований соціокультурними факторами, статтю, стадією шлюбу, співвідношенням емоційних компетенцій партнерів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ

2.1 Дизайн емпіричного дослідження

При плануванні емпіричного дослідження ми спиралися на положення про те, що в родині співіснують дві різні емоційні реальності та різні моделі поведінки у стосунках – чоловіча та жіноча, котрі часто конфліктують між собою (Д. Гоулмен, Дж. Готтман та інші). Разом з тим, у сімейній психології та психотерапії переважає погляд на подружжя як єдину цілісну систему, об'єднану спільними цінностями, емоційною близькістю та довірчим спілкуванням (О. Г. Лідерс, D. Olson та ін.). Ці дві точки зору суперечать одна одній, тож потребують емпіричної перевірки.

Завдання цього етапу дослідження – поглибити та уточнити існуючі знання про вплив емоційного інтелекту на задоволеність подружніми стосунками, уточнивши взаємозв'язки і відмінності емоційних характеристик шлюбних партнерів.

Характеристика вибірки.

У дослідженні прийняли участь 56 осіб – мешканці різних міст України: Херсону, Києву та Одеси, що склали 28 сімейних пар із стажем подружнього життя не менше трьох років. Із них 23 подружжя перебували в офіційно-реєстрованому шлюбі, а п'ять пар жили разом від 5 до 20 років; середній термін шлюбу склав $12,8 \pm 6,5$ років. 33,9 % учасників дослідження (десятеро жінок та дев'ять чоловіків) мали досвід розлучення та перебували у повторному шлюбі. Вік чоловіків варіювався від 24 до 57 років, вік жінок – від 23 до 60 років. Семеро пар були бездітними, 14 родин (50 % вибірки) мали одну спільну дитину, ще семеро пар (25 % вибірки) мали від двох до чотирьох дітей. Інші соціально-демографічні характеристики вибірки представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Соціально-демографічні характеристики вибірки

	Чоловіки	Жінки
Кількість	28 осіб	28 осіб
Термін шлюбу	від 3,5 до 23 років	
Вік	від 24 до 57 38,5±7,79	від 23 до 60 37,5±9,46
Кількість дітей	від 0 до 4	від 0 до 3
Повторний шлюб	9 осіб, 32,1 % опитаних	10 осіб, 35,7% опитаних
Освіта	вища 25 осіб (89,3 %) середня спеціалізована – 3 особи (10,7 %)	вища – 24 особи (85,7 %) середня спеціалізована – 4 особи (14,3 %)
Рід занять	працівники різних галузей – 20 осіб, приватні підприємці – 8 осіб	студентки – 4 особи, працівниці – 12 осіб підприємниці – 7 осіб, домогосподарки, перебувають у відпустці по догляду за дітьми – 5 осіб

Для діагностики емоційного інтелекту використано три методики, що представляють різні теоретико-методологічні підходи. Ми сполучали показники, що ґрунтуються на самозвіті (ЕІ як особистісна риса) з оцінками, що ґрунтуються на рішенні задач (ЕІ як когнітивна здібність):

- *Опитувальник ЕМІн Д. В. Люсина* визначає емоційний інтелект як особистісну рису. Ознакою новизни та оригінальності нашого дослідження є те, що цей опитувальник респонденти заповнювали двічі – щодо себе та щодо свого партнера. Таким чином ми мали можливість порівняти уявлення про власні здібності та аналогічні риси партнера, а також виявити неспівпадіння, що може лежати в основі незадоволеності подружніми відносинами. Авторська модифікація опитувальника ЕМІн для оцінки партнера у відносинах представлена у додатку Б.

- Для визначення *когнітивних аспектів ЕІ* були використані вправи з розрізнення емоцій на фотографіях (12 завдань) та з виявлення емоцій у вербальних висловах (10 завдань, розроблених Х. Вайсбахом та У. Дакс).

Для визначення *задоволеності шлюбом* та інших важливих параметрів подружніх відносин було використано три методики:

- Опитувальник задоволеності шлюбом, розроблений В. В. Століним, Т. Л. Романовою та Г. П. Бутенко,

- Опитувальник для вивчення особливостей спілкування між подружжям (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман та Є. М. Дубовська),

- Графічна проективна методика «Динаміка подружньої близькості у подружній парі (О. О. Кроник, Є. О. Кроник, модифікація Т.А. Заєко).

Таким чином діагностична програма включала в себе тести здібностей, опитувальники-самозвіти та графічні методи. Це дозволило вивчити психологічні параметри сімейних пар об'єктивно та різнобічно.

Учасники дослідження були поінформовані про наукову мету опитування. Участь була добровільною та конфіденційною, у відповідності до етичних принципів роботи психолога. Більшість даних були зібрані за допомогою інтернет-листування. Респонденти отримували бланки та інструкції, заповнювали опитувальники та тести самостійно.

Для обробки даних був використаний ряд математично-статистичних методів та критеріїв. На *першому етапі аналізу* дані вибірки були згруповані відповідно до статі учасників. В жіночій та чоловічій підвбірках розраховані описові статистики (середні тенденції, міри розкиду, частотний аналіз), перевірено нормальність розподілу, проведено порівняльний аналіз середніх показників за допомогою парного t-критерію Стьюдента. Таким чином виявлені характерні відмінності чоловіків та жінок в сфері емоційних стосунків. На *другому етапі аналізу* були виявлені взаємозв'язки між показниками емоційного інтелекту та змінними, що відображають задоволеність подружніми відносинами. Для цього розраховані коефіцієнти кореляції Пірсона в підвбірках різної статі, а також між аналогічними показниками чоловіків та жінок в подружжі (структурний кореляційний аналіз).

Для розрахунків використовувались електронні таблиці Microsoft Excel 2003 (пакет аналізу даних) та спеціалізоване програмне забезпечення IBM SPSS Statistics (версія 17).

2.2 Обґрунтування використаних діагностичних методик і критеріїв

Опитувальник ЕМІн створений Д. В. Люсиним на основі авторської теоретичної моделі. ЕІ трактується як здатність до розуміння почуттів і управління ними, що має внутрішньоособистісний (стосовно власних емоцій) та міжособистісний (стосовно чужих емоцій) аспекти.

Здатність до розуміння емоцій означає, що індивід: а) може розпізнати емоцію, тобто встановити факт наявності емоційного переживання у себе або іншої людини; б) може ідентифікувати емоцію, тобто встановити, яку саме емоцію відчуває він сам або інша людина, і знайти для неї словесне вираження; в) розуміє причини, що викликали цю емоцію, і наслідки, до яких вона приведе. *Здатність до управління емоціями* означає, що людина: а) може контролювати інтенсивність емоцій, перш за все приглушати надмірно сильні почуття; б) може контролювати зовнішнє вираження емоцій; в) може при необхідності довільно викликати ту чи іншу емоцію. Як здатність розуміти, так і здатність керувати емоціями може бути спрямована на власні емоції або на емоції інших людей (Люсин Д.В.. 2006) [14].

Таким чином, автор виділяє внутрішньоособистісний та міжособистісний ЕІ (ВЕІ та МЕІ), що передбачають актуалізацію різних когнітивних процесів і навичок, але пов'язані один з одним.

В рамках сформульованої теоретичної позиції в 2006 р. Д. В. Люсин запропонував діагностичну методику для оцінки ЕІ – опитувальник ЕМІн. Методика складається з 46 тверджень, котрі респонденти оцінюють за допомогою 4 варіантів відповідей: повністю не згоден – 0 балів, скоріше не згоден – 1 бал, скоріше згоден – 2 бали, повністю згоден – 3 бали.

Оцінки об'єднуються в п'ять субшкал, що відповідають різновидам ЕІ (табл.2.2):

Таблиця 2.2

Теоретична структура EI та шкали опитувальника ЕмІн

	Міжособистісний EI	Внутрішньоособистісний EI
Розуміння емоцій	MP: Розуміння чужих емоцій: здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жестикуляція, звучання голосу) і / або інтуїтивно; чуйність до внутрішніх станів інших людей	BP: Розуміння своїх емоцій: здатність до усвідомлення своїх емоцій: їх розпізнавання та ідентифікація, розуміння причин, здатність до вербального опису
Управління емоціями	MU: управління чужими емоціями. Здатність викликати у інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій. Можливо, схильність до маніпулювання людьми.	BU: управління своїми емоціями Здатність і потреба управляти своїми емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції і тримати під контролем небажані. BE: контроль експресії: здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій

Сума п'яти шкал дає загальний показник емоційного інтелекту. Крім того, оцінки субшкал ми підсумовували в інтегральні індекси відповідно до моделі EI Д. В. Люсіна [14]:

$$\text{Міжособистісний EI} = \text{MP} + \text{MU}$$

$$\text{Внутрішньоособистісний EI} = \text{BP} + \text{BU} + \text{BE}$$

$$\text{Здатність до розуміння емоцій} = \text{MP} + \text{BP}$$

$$\text{Здатність до управління емоціями} = \text{MU} + \text{BU} + \text{BE}$$

В таблиці 2.3 представлені тестові норми, що були отримані на вибірці 218 респондентів, переважно студентів спеціальностей «психологія» та «менеджмент» (Д. В. Люсин, 2006) [14].

Таблиця 2.3

Тестові норми опитувальника ЕмІн Д. В. Люсіна [14].

Діагностичні шкали	Кількість тверджень	Середнє	Стандартне відхилення
MP: Розуміння чужих емоцій	12	24,6	4,10
MU: Управління чужими емоціями	10	19,8	3,98
BP: Розуміння своїх емоцій	10	19,3	4,58
BU: Управління своїми емоціями	7	13,7	3,15
BE: Контроль експресії	7	10,4	3,28

Апробація опитувальника EmIn довела його надійність та внутрішню узгодженість; було підтверджено п'ятифакторну структуру EI та існування двох загальних факторів, що відповідають шкалам внутрішньо-особистісного і міжособистісного EI. Автор відзначає труднощі валідизації, пов'язані з вибором достовірних зовнішніх критеріїв, які б засвідчували високий або низький рівень розвитку емоційного інтелекту. Були отримані емпіричні результати, що засвідчили позитивні кореляції шкал EmIn з точністю розпізнавання емоцій по світлинам (Д. В. Люсин, 2006) [14]. Робота із вдосконалення та стандартизації опитувальника EmIn наразі продовжується, однак він гарно відомий вітчизняним психологам та широко використовується для дослідницьких цілей.

Розпізнавання емоцій по фотографіям широко використовується для діагностування здатності сприймати та ідентифікувати емоції. Подібні вправи пропонуються багатьма авторами з різним стимульним матеріалом (Р. Salovey, J.D. Mayer, 1990; П. Екман, 2010; О.О. Сергієнко та співавт., 2017) [23; 27; 59]. Теоретичною основою методики є теза про існування базових емоцій, мімічні прояви яких схожі в різних культурах та розпізнаються представниками різних культур.

Для перевірки когнітивного аспекту EI респондентам були запропоновані 12 фотографій чоловічих та жіночих обличч різної раси із зображенням чітко виражених емоційних станів – див. додаток Б. Малюнки були взяті з онлайн-ресурсу ITI Capital, вони призначені для самоперевірки та професійного саморозвитку співробітників фінансових установ [11]. Респондентам надавалась інструкція: «Наступні фотографії зображують обличчя людей з певними емоціями: радості, подиву, смутку, страху, тощо. Спробуйте визначити, яка емоція зображена на кожній фотографії». Фіксували загальну кількість правильних відповідей.

Розпізнавання емоцій у вербальних висловах. Відомо, що здатність розпізнавати емоції тісно пов'язана з мовою та мовною особистістю [22]. Практичне завдання, розроблене німецькими психологами У. Дакс та Х.-

Р. Вайсбахом (1997) [7], спрямоване на діагностику уміння розпізнавати вербальне вираження почуттів. Воно рекомендоване для самомоніторингу емоційного інтелекту працівниками комунікативних професій (наведено за описом М. А. Манойлової, 2004) [16].

Респондентам були запропоновані 10 варіантів висловлень, кожне з яких містило по три фрази. Вони мали обрати в кожній трійці одну фразу, в якій мова йде про почуття. Фіксували загальну кількість правильних відповідей.

До задач немає стандартизованих тестових норм, але це не заважає використовувати їх в дослідницьких цілях. При необхідності розрізнити високий чи низький рівень розвитку здібності можна використовувати метод кватилів або групові норми ($M \pm SD$), розраховані у вибірці.

В дослідженні використано три методики, що дозволили з різних сторін вивчити стосунки у подружніх парах.

Опитувальник задоволеності шлюбом (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко, 1984) розроблений для потреб сімейного консультування та психологічного обстеження сім'ї, а саме – для діагностики ступеню задоволеності шлюбом, узгодженості задоволеності/незадоволеності у подружжя. При створенні опитувальника автори виходили з уявлення про те, що головним чинником зміцнення подружніх стосунків є емоційні зв'язки. Отже, задоволеність шлюбом розглядається як стійкий емоційний феномен – переживання, що може проявлятися безпосередньо в емоціях в різних ситуаціях сімейного життя або ж у думках, оцінках та порівняннях (Столін В.В. та ін., 1984) [25].

Методика представлена у додатку Б. Вона складається з 24 тверджень, зміст яких включає в себе оцінку партнера по ряду параметрів, порівняння свого шлюбу з іншими, припущення про оцінку власного шлюбу з боку навколишніх, констатацію почуттів на адресу партнера в теперішньому та минулому; присутність установки на зміну характеру партнера; позитивні або негативні думки щодо шлюбу взагалі (питання не викликають захисних

реакцій, адже не стосуються зайво інтимних фактів і подробиць). До кожного твердження пропонуються три варіанти відповіді: «вірно», «важко сказати», «невірно» або їх семантичні аналоги. За збіг з ключем ставиться оцінка в 2 бали, проміжні відповіді завжди оцінюються в 1 бал. Таким чином, опитуваний може отримати за тестом від 0 до 48 балів, високі оцінки свідчать про задоволеність шлюбом.

Опитувальник відповідає психометричним критеріям валідності і надійності. Він був апробований на 196 чоловіках та жінках з освітою не нижче середньої, 103 з яких твердо заявили про наміри розірвати свій шлюб. Для благополучних родин середній показник за методикою склав 33 бали, для тих що знаходяться на стадії розлучення – 22 бали. При факторизації був виявлений єдиний фактор, який вичерпав 95 % дисперсії та підтвердив розуміння задоволеності шлюбом як генералізованого відчуття, що не розкладається на складові [цит. за 13].

Опитувальник для аналізу особливостей спілкування між подружжям розроблений спеціалістами МГУ (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман та Є.М. Дубовська, 1987) для потреб сімейного консультування. Спілкування розглядається як регулятор міжособистісних відносин та характеристика, що найбільшою мірою диференціює успішні й неуспішні шлюби [2]. Параметри, пов'язані з успішністю сімейного життя, були виділені з популярної на той час *моделі якості шлюбу* Р. Левіс та Дж. Спаніер (R.A. Levis, G.V. Spanier, 1979) [48], котра містить наступні характеристики успішного подружнього спілкування:

1. *Саморозкриття* партнерів означає, що чоловік і дружина в міжособистісному спілкуванні можуть бути щирими, довіряти один одному найглибші і заповітні таємниці, не боячись несприйняття чи осуду.

2. *Наявність у партнерів загальних очікувань і установок*, що проявляються в процесі спілкування – подружжя має постійно відчувати свою схожість в ставленні до навколишнього світу та інших людей.

3. *Точна невербальна комунікація* між подружжям визначає успішні

міжособистісні відносини. Партнери в щасливих шлюбах не тільки правильно розуміють те, що вони говорять один одному, але й «читають» погляди, пози, жести, вирази обличчя.

4. Наявність у спілкуванні подружжя *загальних символів*, які можуть виступати в різній формі – особлива, не зрозуміла іншим, мова, наявність ласкавих прізвиськ і звернень, сімейні традиції, ритуали та інше.

5. Успішне *міжособистісне спілкування* між: щасливі пари досить часто розмовляють і оцінюють розмови як «по-справжньому душевні», довірчі; це є для них яскравим свідченням єдності і взаєморозуміння.

6. В успішних шлюбах через спілкування партнери постійно підтверджують свою *схожість в сприйнятті подружніх ролей* та позицій, тих функцій і обов'язків, які кожен з них виконує щодня в сім'ї.

7. Наявність між подружжям *глибокого взаєморозуміння* означає, що кожен партнер приймає та не засуджує погляди і поведінку іншого, навіть якщо вони не відповідають його власним, йому не потрібно щось пояснювати чи виправдовуватися.

8. Без *взаємної емпатії*, співчуття та співучасті успішне міжособистісне спілкування між подружжям неможливе [13].

Автори відібрали з цього переліку чотири параметри, які найповніше характеризують успішне міжособистісне спілкування подружжя, і при цьому доступні для вимірювання за допомогою опитувальника: довірливість та взаєморозуміння (оцінюються щодо себе та щодо партнера), схожість у поглядах, загальні символи. В ході створення методики були додані ще дві характеристики: психотерапевтичність та легкість сімейного спілкування. Шкала «психотерапевтичності» характеризує, наскільки спілкування чоловіка та жінки сприяє створенню комфортної та інтимної атмосфери в сім'ї. Шкала легкості показує, наскільки партнерам просто налагодити контакт, почати і закінчити розмову, наскільки вільно вони почувають себе, спілкуючись один з одним (Алешина Ю.Е. та ін., 1987) [2].

Методика складається з 48 питань з чотирма варіантами відповідей, сформульованими окремо для кожного пункту. Оцінки розподілені за вісьмома шкалами, по 6 пунктів у кожній – див. додаток Б.

Дані про валідність і надійність методики відсутні, також немає стандартизованих норм до діагностичних шкал, але вона користується авторитетом у практичних психологів. Опитувальник рекомендований до використання в усіх випадках, коли необхідно проаналізувати процес внутрішньосімейного спілкування (О.Г. Лідерс, 2006) [14].

Використані в дослідженні опитувальники широко використовуються в різних галузях психологічної практики та в численних наукових дослідженнях з сімейної психології. Їх безсумнівною перевагою є надійність, доступність, відносна простота процедури проведення та обробки результатів, а також велика кількість опублікованих праць, що описують досліджувані феномени в різних вибірках.

Для різностороннього висвітлення подружніх стосунків у дослідженні також була використана графічна проективна методика.

Методика для вивчення динаміки психологічної близькості в подружній парі (О.О. Кроник, Є.О. Кроник, модифікація Т.А. Заєко) розроблена на основі ідеї Б.В. Поршнева про двоєдиний психологічний феномен «Ми» та «Вони» як вихідну форму людського спілкування: відрізнення від інших спільнот та груп зовні і одночасне уподібнення один одному всередині родини [цит. по 12]. Виразність цих переживань є безпосереднім індикатором психологічної близькості партнера. Зменшення відчуття «Ми» і зростання переживання «Він-Вона» у подружжя розуміється як відчуження, віддалення.

На основі цієї ідеї сконструйована шкала для вимірювання психологічної близькості значущого іншого. При проведенні дослідження чоловіку та жінці пропонується зобразити на графіку зміну відчуття психологічної близькості в парі (почуття «Ми», переживання повної єдності з партнером) з моменту знайомства до моменту проведення дослідження, а

також оцінити ступінь близькості в майбутній перспективі – див. додаток А. Обстеження проводилось індивідуально з кожним членом подружжя.

Таким чином, кожен з партнерів відповідно до власних переживань і уявлень пропонує графічне зображення того, як змінювалась психологічна близькість і розвивались подружні взаємини протягом життя. Кожен представляє власний погляд на історію розвитку емоційних відносин (Кроник А.А., Кроник Е.А., 1998) [12].

Результати методики дають цінну інформацію про історію родини, стан та подальші перспективи шлюбу. З етичних міркувань ми не просили респондентів коментувати зроблені ними малюнки і не з'ясували причини різких перепадів та коливань в графічних зображеннях (це було б потрібно і виправдано в ситуації індивідуального сімейного консультування).

При інтерпретації результатів ми фіксували п'ять кількісних показників, що відображали загальний характер динаміки психологічної близькості між подружжям на різних етапах життєвого шляху сім'ї:

- оцінка психологічної близькості на момент знайомства з партнером,
- оцінка психологічної близькості в момент одруження,
- оцінка психологічної близькості в момент проведення дослідження,
- перспективна оцінка психологічної близькості в майбутньому,
- вираженість різких зламів на графіку: спади позначають зменшення психологічної близькості з партнером, певні події, які спричинили кризові періоди сімейної історії.

В процесі дослідження методика показала себе як зручний та інформативний інструмент, що має широкі діагностичні можливості. Хоча більшість результатів не увійшла до кваліфікаційної роботи магістра, це цікава перспектива для подальших досліджень сімейних стосунків.

Таким чином, в результаті проведеної діагностики ми отримали 14 кількісних показників, що відображують особливості подружніх стосунків та 12 змінних, що характеризують складові емоційного інтелекту. Це дозволило достатньо повно та об'єктивно оцінити досліджувані

психологічні феномени. Описова статистика у вибірці представлена в додатку Б. Розподіл кількісних параметрів в усіх випадках (окрім вираженості криз на графіку психологічної близькості) відповідає критеріям нормальності. Це дозволяє використовувати для подальшої обробки даних параметричні статистичні критерії.

2.3 Аналіз результатів діагностики подружніх стосунків та задоволеності шлюбом

У вибірці були отримані результати, що свідчать про переважно благополучний характер шлюбних стосунків. Більше половини опитаних пар переважно задоволені власним шлюбом. У 47 % показники за опитувальником В. В. Століна, Т. Л. Романової та Г. П. Бутенко обох членів подружжя дорівнювали 27-33 бали; ще в чотирьох родинах показники задоволеності шлюбом були більші за 33 бали (рис. 2.1).

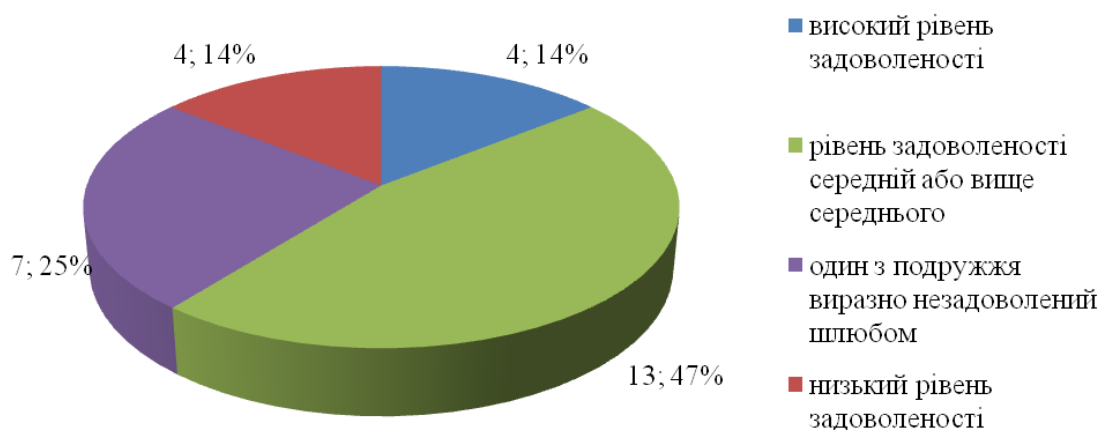


Рисунок 2.1 – Розподіл показників задоволеності шлюбом у 28 подружжях.

Слід звернути увагу, що задоволеність шлюбом часто неоднакова у чоловіка та жінки в подружжі. Так, було виявлено сім родин, де оцінки різко відрізняються. Один з партнерів (п'ятеро жінок та два чоловіки) виражено незадоволений шлюбом, в той час як інший «не бачить проблем». У чотирьох родинах опитані демонстрували надзвичайно сильну

незадоволеність своїм партнером та стосунками (показник ОЗШ менше 16).

При аналізі середніх показників виявлені деякі відмінності між чоловіками та жінками, що свідчать про специфічне сприйняття подружніх взаємин. Значимість відмінностей в групах визначена за допомогою t-критерію Стюдента для пов'язаних вибірок. Повністю розрахунки представлені в додатку Г.

Як видно з табл. 2.4, у чоловіків середній рівень задоволеності шлюбом дещо вищий, ніж у жінок: 26,96 поряд із 24,55. Вони мають більш позитивне та оптимістичне ставлення до шлюбу. Але ця різниця не сягає рівня, який би свідчив про статистичну достовірність відмінностей ($p=0,081$).

Таблиця 2.4

Середні показники якості подружніх стосунків у вибірці

Діагностичні шкали	Жінки, 28 осіб	Чоловіки, 28 осіб	Порівняльний аналіз	
			t емп.	значимість
Опитувальник задоволеності шлюбом	24,55	26,96	-1,81	0,081
Опитувальник подружніх стосунків				
Довірливість спілкування:				
а) оцінка себе	2,81	2,95	-1,74	0,093
б) оцінка партнера	2,74	2,72	0,18	0,855
Взаєморозуміння:				
а) оцінка себе	2,86	2,86	-0,07	0,948
б) оцінка партнера	2,65	3,03	-3,42	0,002
Схожість поглядів	2,98	3,04	-0,77	0,446
Загальні символи родини	3,04	3,15	-1,39	0,175
Легкість спілкування	2,82	2,93	-1,16	0,257
«Психотерапевтичність» спілкування	2,99	3,07	-1,77	0,088
Динаміка психологічної близькості подружжя				
на початку стосунків	50,6	34,4	-3,89	0,001
на момент одруження	84,0	84,4	-0,09	0,966
на момент дослідження	72,3	78,9	-1,05	0,303
в майбутньому	74,0	81,3	-1,10	0,280
кількість криз	0,51	0,31	-	-

За шкалами *Опитувальника подружніх стосунків* також отримані вищі середні оцінки у чоловічій частині вибірки. Жінки достовірно

відрізняються від чоловіків за оцінками *взаєморозуміння з боку партнера* ($p=0,002$): дружини оцінюють своїх чоловіків значно нижче, ніж чоловіки оцінюють жінок. Крім того, жінки оцінюють взаєморозуміння з боку чоловіка у подружньому спілкуванні нижче, ніж власні здібності розуміти партнера: середня оцінка 2,86 порівняно з 2,65 ($t=4,20$ при $p=0,000$).

Натомість чоловіки оцінюють взаєморозуміння з боку жінок вище, ніж власне взаєморозуміння ($t=-3,90$ при $p=0,001$). Отже, партнери погоджуються в тому, що жінкам у шлюбі властиве *глибоке розуміння* почуттів, переживань та думок чоловіка, при цьому вони позитивно приймають його погляди та поведінку.

Цікаво, що шлюбні партнери (як чоловіки, так і жінки), оцінюють власну довірливість у стосунках вище, ніж довірливість з боку свого подружжя. Особливо ця різниця виражена у чоловіків – див. рисунок 2.2.

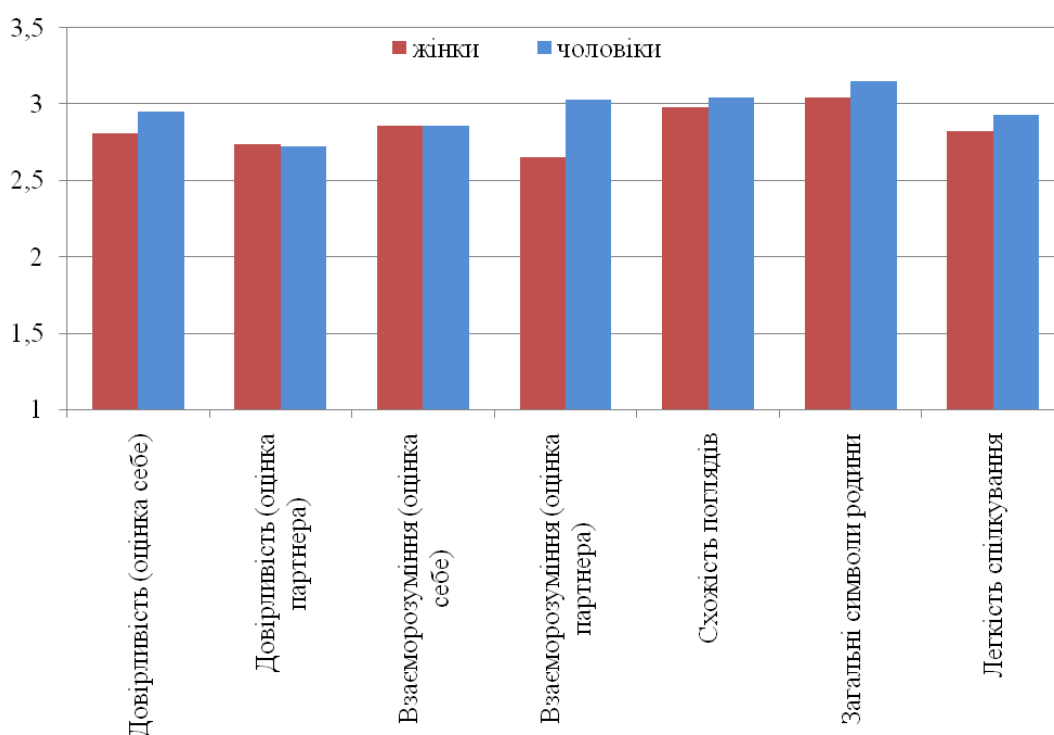


Рисунок 2.2 – Середні показники подружніх стосунків в сімейних парах.

Отже, подружжя припускають, що партнер має від них невеликі таємниці, не розповідає про деякі свої невдачі та помилки, стосунки з іншими людьми, фізичний стан і т.ін. В той же час самі вони демонструють

щирість і майже не мають таємниць від свого чоловіка/дружини. Це типова «помилка сприйняття», що має вплив на подружні стосунки.

Порівняльний аналіз показав значущі відмінності в *динаміці психологічної близькості*, що стосуються початку стосунків. Виявилось, що жінки з моменту знайомства мають більш виражене почуття «Ми» та переживання єдності з партнером, ніж чоловіки в тій самій ситуації ($p=0,001$). Після знайомства відчуття близькості поступово зростає та сягає максимального піку в момент одруження. Далі можливі два варіанти. У партнерів, задоволених шлюбом, воно залишалося на достатньо високому рівні або продовжує зростати. Чоловіки демонстрували тенденцію більш оптимістично оцінювати майбутні перспективи переживання психологічної близькості з жінкою (різниця трохи не сягає статистично значущого рівня, $p=0,081$). Отже, хоча жінки починають стосунки з порівняно більшим відчуттям психологічної близькості та єдності з партнером, з віком виникає потреба в певній психологічній дистанції від чоловіка. Усереднені графіки подружніх відносин зображені на рис. 2.3.

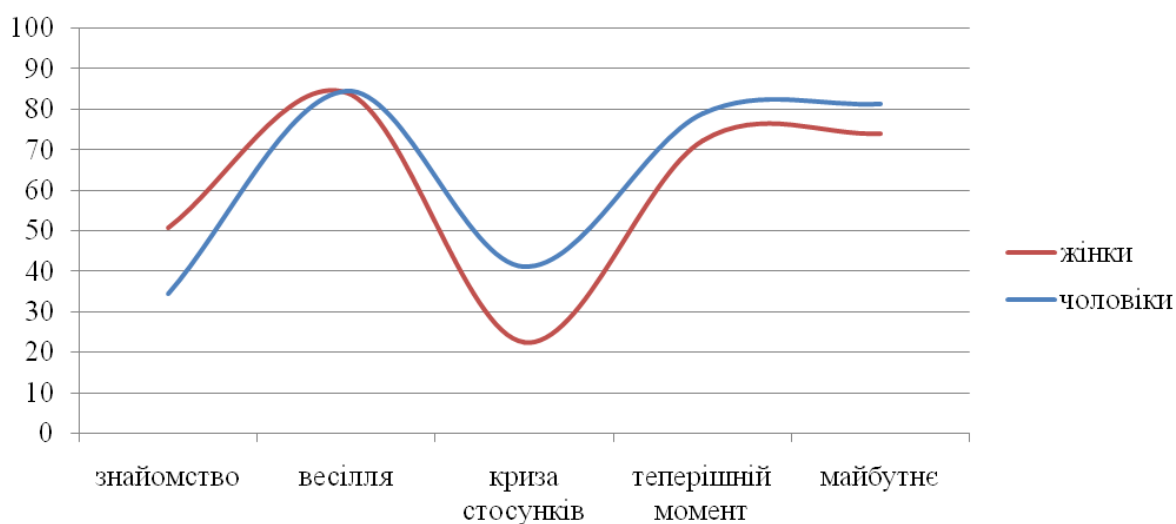


Рисунок 2.3 – Усереднений графік динаміки психологічної близькості подружжя у партнерів різної статі.

Респонденти, незадоволені шлюбом, малюють різкі «перелами» на графіку – вони означають кризові моменти сімейного життя, під час яких

відчуття психологічної близькості різко знижувалось і навіть падало до відмітки «0». Наступне зростання графіку (або його відсутність) свідчить про швидкість та ступінь виходу з кризи.

Загалом, більш чи менш виражені спади графіку відмічені у 78,6 % жінок та 71,4% чоловіків (тобто чоловіки у двох родинах не відчули втрати близькості в той час як жінка переживала ці складнощі самотійно). Це дозволяє говорити про сімейні кризи як закономірні, нормальні аспекти перебігу сімейного життя. Жінки переживають ці моменти більш глибоко та емоційно, ніж чоловіки. Ми вважаємо, що саме рівень емоційного інтелекту допомагає не допускати криз або успішно впоратись із складними моментами подружнього життя та відродити стосунки.

Обговорення результатів:

З праць попередніх дослідників нам відомо, що чоловіки зазвичай мають вищий рівень суб'єктивної задоволеності подружніми стосунками. Д. Гоулман писав: «чоловіки зазвичай дивляться на свій шлюб крізь рожеві окуляри, тоді як їхні жінки зосереджені та труднощах та неприємностях сімейного життя». Чоловіки більш оптимістично бачать всі складові власного шлюбу (фінанси, сексуальні стосунки, взаємини з родичами і т.ін). Жінки порівняно відкритіше та «гучніше» висловлюють власне незадоволення, особливо нещасливі у шлюбі (Гоулман Д., 2018) [9]. Наші результати повністю підтверджують ці дані.

Ю. Є. Альошина розглядала задоволеність шлюбом як феномен міжособистісного сприйняття – результат сприйняття чоловіком та дружиною один одного, своїх відносин та вимог, що пред'являються в сімейних стосунках. Зміни задоволеності шлюбом в залежності від стажу шлюбу носять складний і неоднозначний характер. В циклі розвитку сім'ї в перші два десятиліття задоволеність шлюбом поступово зменшується, а після 18 до 26 років спільного життя знову зростає. Великий вплив на ці зміни має народження першої дитини, досягнення дітьми віку самостійності і відокремлення від батьків (ми не враховували ці змінні). Дослідниця також

відзначає особливості сприйняття особистості дружини для чоловіків на пізніх стадіях шлюбу (Алешина Ю. Е., 1985) [1].

Стосовно відчуття психологічної близькості подружжя О.О. Кроник відмічав, що у чоловіків перші п'ять років спілкування відрізняються тенденцією до зближення, шостий і сьомий роки – деяким віддаленням у ставленні до дружини, потім наступним відродженням близькості. При цьому ставлення дружини до чоловіка характеризується посиленням відчуття «Ми» і віддаленням на 10-11 рік шлюбу. Опитування молодих сімейних пар, що перебували в шлюбі 3-8 років показало події, під впливом яких змінюється лінія відносин. Зміцнення близькості відбувається у зв'язку з початком спільного життя і отриманням квартири. Народження дитини може як посилити близькість (58 % випадків), так і збільшити дистанцію між подружжям (15 %). Початок роботи, вимушена розлука, сварки з родичами найчастіше викликають відчуження і руйнують шлюб (Кроник А.А., Кроник Е.А., 1998) [12]. Польські колеги також відмічають вплив подій сімейного циклу як на якість стосунків, так і на характеристики ЕІ, котрі їх опосередковують (Zmaczyńska-Witek В. та ін., 2019) [66].

Ці дані частково пояснюють отримані у дослідженні результати, адже середній термін шлюбу у вибірці складає 12,7 років. Під час таких подій особливо важливо пам'ятати про емоційне регулювання відносин.

Таким чином, результати емпіричного дослідження та їх порівняння з працями відомих вчених дозволяють стверджувати, що одружені чоловіки в середньому більше задоволені власним шлюбом та вище оцінюють якість подружнього спілкування, ніж жінки. Вони визнають пріоритет жінок у розумінні і прийнятті почуттів свого партнера.

Жінки вступають в стосунки з більш високим відчуттям психологічної близькості, ніж чоловіки. Але вони глибше та гостріше переживають кризи сімейних стосунків і впродовж сімейного життя частково втрачають відчуття близькості. Чоловіки, навпаки, вступають в стосунки з порівняно нижчим рівнем близькості, але розвивають та підтримують його впродовж

довгих років подружнього життя, навіть після проходження сімейних криз. Чоловіки мають більш оптимістичні уявлення про майбутні перспективи стосунків. В парах, незадоволених шлюбом, зазвичай присутня невирішена криза, а також негативні очікування від майбутнього.

Велика кількість діагностичних параметрів дозволила різнобічно діагностувати стосунки та виділити пари, що мають низьку якість відносин і можливо, потребують психологічної допомоги. У нещасливих парах подружні стосунки мають виражену негативну динаміку: один або обидва партнери сильно незадоволені шлюбом, відсутня (втрачена) психологічна близькість, стосунки мають низький рівень довіри та взаєморозуміння.

2.4 Результати діагностики емоційного інтелекту в подружжях

Діагностика емоційного інтелекту подружжя відбувалася у двох аспектах: когнітивному та особистісному. Крім того, пари заповнювали опитувальник ЕМІн двічі – стосовно себе та власного партнера (подібна процедура була передбачена також в опитувальнику подружніх відносин), що дозволило глибше дослідити сприйняття партнерами один одного. Описова статистика отриманих показників представлена в додатку В.

Когнітивний аспект ЕІ.

Результати тестування показали, що жінки значно краще, ніж чоловіки, розпізнають емоції у вербальних висловах та на фотографіях (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Результати діагностики когнітивного аспекту емоційного інтелекту у подружніх парах (середнє та стандартне відхилення)

Сутність завдань (здібність):	Жінки, 28 осіб	Чоловіки, 28 осіб	Порівняльний аналіз	
			t емп.	значимість
Розпізнавання емоцій на фотографіях	8,93±1,84	7,94±1,49	3,18	0,004
Розпізнавання емоцій у висловах	7,53±1,44	6,38±1,58	3,26	0,003

В психодіагностиці існує думка, що емоції, котрі обирають опитувані для характеристики зображених на фотографії облич, значною мірою визначаються їх власним емоційним станом [10]. В цьому контексті слід відзначити, що найбільша кількість помилок при інтерпретації фотографій була допущена стосовно емоцій співчуття, болю та презирства (більше 20 % опитаних дали неправильні відповіді). Це може свідчити про недостатній досвід сприйняття та розпізнавання почуттів даного спектру.

З попередніх досліджень відомо, що люди зазвичай плутають презирство з відразою, оскільки ці емоційні реакції схожі за зовнішніми проявами (Екман П., 2010) [27]. Цікаво, що чоловіки досить часто плутали кокетство зі збентеженням (21,4% відповідей), а жінки практично не помилялись у цьому завданні. З іншого боку, ймовірно, що на складність завдань впливає якість зображень та відповідність міміки акторів – рис. 2.4.



Рисунок 2.4 – Емоції, стосовно яких допущена найбільша кількість помилок при сприйнятті фото.

В будь-якому випадку, аналіз сприйняття емоцій з точки зору власного емоційного досвіду та стану опитуваного є інформативним та перспективним напрямком психодіагностики (але це потребує додаткових досліджень та теоретичного обґрунтування).

Особистісний аспект EI.

При порівнянні результатів опитувальника-самозвіту ЕмІн не було виявлено достовірних відмінностей між партнерами різної статі за загальним показником EI. Але структура компонентів, що складають емоційний інтелект, значимо відрізнялась у чоловіків та жінок – див. таблицю 2.5.

Таблиця 2.5

Порівняльний аналіз середніх показників за опитувальником ЕмІн у подружніх парах

Шкали опитувальника ЕмІн	Жінки, 28 осіб	Чоловіки, 28 осіб	Порівняльний аналіз	
			t емп.	значимість
Розуміння чужих емоцій	21,89	23,71	-2,14	0,041
Управління чужими емоціями	19,35	19,95	-1,31	0,203
Розуміння своїх емоцій	22,13	20,72	2,49	0,019
Управління своїми емоціями	15,73	15,60	0,24	0,812
Контроль експресії	11,29	11,70	-0,85	0,400
<i>Інтегральні шкали:</i>				
Внутрішньоособистісний EI	49,15	48,03	0,80	0,428
Міжособистісний EI	41,24	43,68	-2,01	0,055
Здатність до розуміння своїх та чужих емоцій	44,02	44,54	-0,58	0,565
Здатність до управління своїми та чужими емоціями	46,37	47,24	-0,78	0,442
Загальний EI	90,39	91,77	-0,79	0,439

Найбільш виражена різниця стосується показника «Розуміння своїх емоцій», який вище у жінок ($p=0,019$). Отже, жінки вище оцінюють власні можливості самоусвідомлення. Розвинута емоційна самосвідомість передбачає здатність «жити в унісон» зі своїми внутрішніми відчуттями, розуміти їх роль у діяльності та спілкуванні. Жінки обізнані про власні

емоційні якості, мають розвинену рефлексію та виражену потребу у самопізнанні. Самоспостереження сприяє розвитку самосвідомості і самоконтролю емоційних станів; активність і гнучкість емоційної сфери допомагають швидше відгукуватися на навколишні події, легше знаходити рішення в проблемних ситуаціях М. О. Манойлова (2006) відзначає, що усвідомлення власних почуттів відбувається за рахунок посилення уваги до свого духовного світу. Духовне взаємодія представляє вищий рівень довірчого спілкування внутрішньо конгруентних партнерів [15].

У вибірці чоловіків отримані порівняно вищі оцінки за шкалою «Розуміння чужих емоцій» ($p=0,041$). Чоловіки вище, ніж жінки, оцінюють власні здібності розпізнавати емоції і розуміти почуття партнерів по спілкуванню. З попередніх результатів когнітивних тестів (див. табл. 2.4) ми бачимо, що для цього немає об'єктивного підґрунтя – насправді жінки розпізнавали емоційні сигнали більш успішно, ніж чоловіки. Це призводить до висновку, що жінки та чоловіки мало усвідомлюють власні здібності в емоційній сфері і схильні їх переоцінювати або недооцінювати.

Сприйняття ЕІ партнера.

Значимі статеві відмінності в параметрах ЕІ виявлені при порівнянні оцінок, виставлених респондентами собі, та оцінок, виставлених своєму шлюбному партнеру – таблиця 2.6 (повні розрахунки у додатку Д).

Таблиця 2.6

Порівняльний аналіз середніх оцінок опитувальника ЕІн, виставлених собі та шлюбному партнеру

Шкали опитувальника ЕІн	Відповіді жінок		t-критерій	Відповіді чоловіків		t-критерій
	щодо себе	щодо партнера		щодо себе	щодо партнерки	
Розуміння чужих емоцій	21,89	18,73	4,07***	23,71	20,81	3,52**
Управ-ня чужими емоціями	19,35	17,44	3,27**	19,95	20,09	-0,25
Розуміння своїх емоцій	22,13	19,70	3,49**	20,72	21,20	-0,91
Управ-ня своїми емоціями	15,73	13,21	8,53***	15,60	16,40	-1,98*
Контроль експресії	11,29	11,04	1,04	11,71	12,69	-1,74
Загальний ЕІ	90,39	80,12	5,06***	91,77	91,19	0,31

Примітка: * - різниця значуща при $p \leq 0,05$, ** - різниця значуща при $p \leq 0,01$, *** - різниця значуща при $p \leq 0,001$.

Якщо прийняти самооцінку ЕІ як «точку відліку» для оцінки властивостей інших людей, то у вибірці жінок ми бачимо виразне знецінення емоційних здібностей свого партнера. Яка б не була самооцінка жінок, вони ставлять своїм чоловікам оцінки значимо нижче, ніж собі (достовірність відмінностей на рівні $p \leq 0,01$ або $p \leq 0,001$). Це стосується всіх шкал опитувальника ЕмІн, крім контролю експресії. Таке знецінення особливо виразне, зважаючи на високу самооцінку чоловіків.

В той же час чоловіки оцінюють когнітивно-емоційні здібності своїх партнерок як переважно рівні власним. Вони в цілому адекватно оцінюють ЕІ своїх партнерок (оцінки чоловіків практично співпадають з самооцінкою жінок), але дещо переоцінюють їх здатність до керування емоціями. Чоловіки вважають, що дружини краще за них самих уміють управляти своїми емоціями та використовувати їх для досягнення поставлених цілей. Як видно з рис. 2.5, чоловіки оцінили емоційний контроль жінок вище, ніж власний і навіть вище, ніж жінки оцінили самі себе.

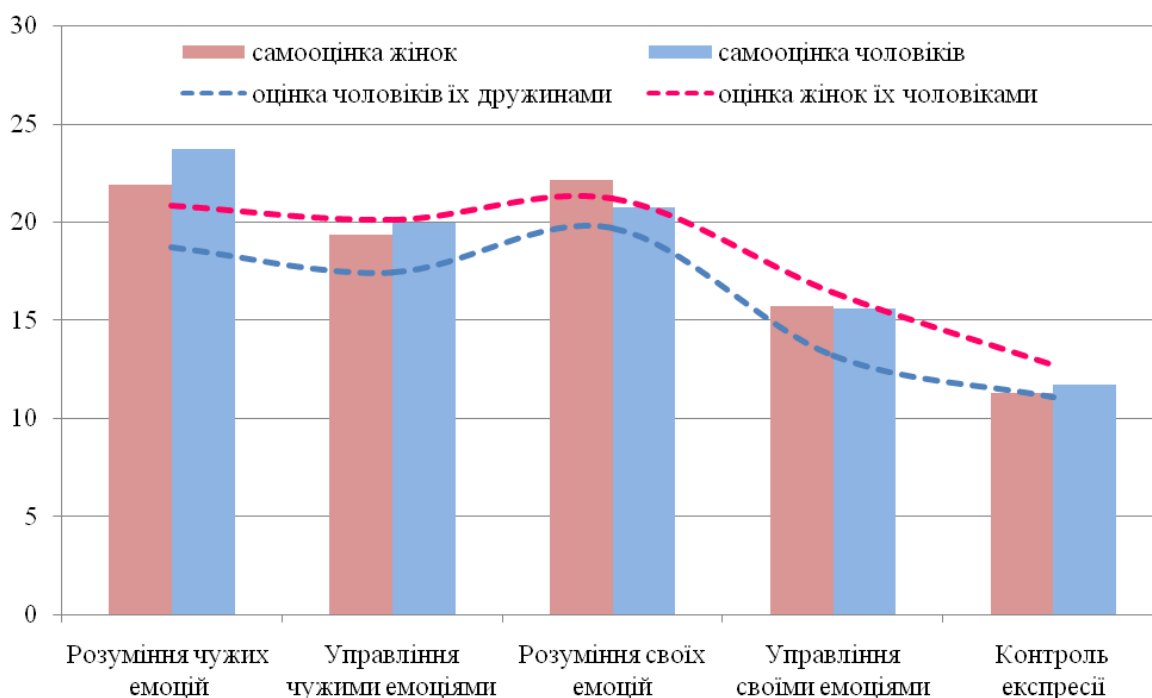


Рисунок 2.5 – Середні показники самооцінки ЕІ та оцінки, виставленої шлюбному партнеру.

Ці результати дещо неочікувані, адже вони спростовують поширені уявлення про емоційну сприйнятливість та експресивність жінок. Можливо, в тут відображується маніпулятивний компонент спілкування з боку жінок. Або ж чоловіки пригнічують власну емоційність, оскільки вважають, що емоції заважають у справі. При цьому чоловіки (як і жінки) вважають, що краще за своє подружжя розуміють почуття партнера по спілкуванню.

Обговорення результатів.

Отримані у вибірці результати тестів на розпізнавання емоцій підтверджують дані попередніх дослідників про перевагу емоційного інтелекту у жінок (Д. Гоулман, 2018; А.М. Білобородов, Є.С. Іванова, 2014; В.І. Барко, В.П. Остапович, П.С. Олешко, 2019) [3; 4; 9]. Більшість дослідників сходяться в тому, що жінки більш уважні до своїх партнерів, більш емпатійні та вправні в забезпеченні емоційної підтримки, ніж чоловіки. Через це і чоловіки, і жінки вважають за краще шукати і отримувати емоційну підтримку саме від жінок (MacGeorge E., 2004) [50]. Але більшість подібних опитувань проводились в незалежних вибірках, в той час як наші респонденти – члени відкритих соціальних систем (діад), тож можна очікувати що це впливає на розподіл результатів. Відомо, що емоційний інтелект, як і багато інших компетенцій, формується протягом життя з набуттям відповідних знань та досвіду [7; 9; 14]. В цьому сенсу шлюб сам по собі слід розглядати як впливовий фактор, котрий випробовує та тренує властивості ЕІ обох членів подружжя.

Польські дослідниці В. Zmaczyńska-Witek, М. Komborska, А. Rogowska (2019) виявили, що порівняно з чоловіками жінки мають значно вищий рівень емоційного інтелекту і повідомляють, що вони більше підтримують своїх партнерів у подружньому спілкуванні [66]. Зокрема, це пояснює, чому дружини менше задоволені стосунками та підтримкою, яку вони отримують від партнерів-чоловіків.

Однак автори застерігають, що відмінності самооцінки ЕІ у чоловіків і жінок в значній мірі засновані на стійких гендерних стереотипах. Чоловіки

намагаються відповідати соціальним уявленням про «правильну» емоційну поведінку, демонструючи гарний контроль та управління власними емоціями. Водночас відзначається, що через ослаблення стереотипів про необхідність жінок бути сенситивними та гнучко відгукуватись на емоційні прояви та потреби навколишніх, вони втрачають свої провідні позиції *на рівні самооцінки міжособистісного інтелекту* [4]. Останнє зауваження частково пояснює знижені діагностичні показники жінок за опитувальником ЕМІн, отримані в нашому дослідженні.

Наші результати переконливо доводять, що в подружніх парах дружини мають порівняно кращі когнітивно-емоційні здібності, які дозволяють їм більш ефективно застосовувати власні емоції у спілкуванні та діяльності. В той же час, самозвіти можуть бути необ'єктивні через неусвідомлені гендерні установки та схильність до соціально-бажаних реакцій. З іншого боку, ті самі когнітивні стереотипи, пов'язані з різними очікуваннями, через активну взаємодію з навколишнім середовищем з дитинства формують соціальні ролі, розділені за статевою ознакою, котрі врешті призводять до формування різних емоційних компетенцій у чоловіків та жінок (Zmaczyńska-Witek B. та ін., 2019) [66].

Д. Гоулман пояснює, що джерела непорозумінь між шлюбними партнерами треба шукати ще в дитинстві – в різних «емоційних світах» хлопчиків і дівчат. З дитинства жінки отримують більше інформації про емоційне життя, ніж чоловіки. Л. Броді та Дж. Холл припустили, що оскільки у дівчат швидше розвиваються вербальні здібності, вони навчаються більш ефективно користуватися словами для вираження почуттів та заміни небажаних емоційних реакцій, таких як фізична агресія. Малі діти однаково виражають своє роздратування та злість, але вже к 13 рокам спостерігаються статеві відмінності: дівчата краще володіють прихованими агресивними тактиками, такими як остракізм, ігнорування, розповсюдження пліток або таємна помста. На відміну від дівчат, «хлопчики, для яких вираження емоцій словами має набагато менше

значення, практично перестають усвідомлювати емоційні стани як у себе, так і у інших людей» [цит. по 9]. Під час соціалізації ці емоційні відмінності сприяють розвитку різних навичок та умінь: дівчата краще «зчитують» вербальні та невербальні емоційні сигнали, більш чутливі до тонких або прихованих почуттів, а також краще виражають власні емоції. Натомість хлопці розвивають досвід мінімізації емоцій, що стосуються вразливості, почуття страху, провини чи образи.

Гендерні відмінності в емоційній сфері призводять до того, що жінки вступають у шлюб готовими виконувати роль «керуючого емоціями», в той час як чоловіки менше розуміють важливість цього аспекту відносин. Опитування сімейних пар показало, що для жінок (але не для чоловіків) важливою складовою задоволеності стосунками є відчуття того, що між подружжям існує «гарна комунікація». Близьке інтимне спілкування для жінок передбачає обговорення всіх справ, в тому числі самих стосунків; чоловіки ж отримують відчуття близькості не в розмовах, а у спільних заняттях будь-якими справами. Особливості виховання призводять до того, що чоловікам дійсно важко розуміти та обговорювати емоції, тому вони намагаються уникати подібних ситуацій. Д. Гоулман зауважує, що чоловіки усвідомлюють нестачу власних здібностей ЕІ порівняно з жінками – це призводить до того, що вони віддають дружинам перевагу в керуванні емоційним життям родини (Гоулман Д, 2018) [9].

Д. Гоулман вказував на ще одну відмінність – жінки більш збудливі та глибше переживають всю гамму почуттів, ніж чоловіки. Різниця в рівні емоційності спричиняє «емоційні тріщини», котрі врешті призводять до повного руйнування стосунків – особливо у випадках, коли один з партнерів має дефіцит емоційного інтелекту. Поєднання описаних вище властивостей (позитивне сприйняття стосунків чоловіками поряд із невмінням розрізняти тонкі емоції та посиленою регуляцією власних негативних станів) призводить до характерної моделі поведінки, яка відрізняє пари, що звертаються за психологічною допомогою з приводу конфліктних стосунків.

Це модель «входження в контакт – уникнення»: жінка прагне привернути увагу чоловіка до проблеми, а від відсторонюється та відмовчується; при цьому чоловік незадоволений «непомірними» емоційними вимогами жінки, а жінка незадоволена безучасністю чоловіка (Гоулман Д, 2018) [9].

Слід згадати результати вітчизняних досліджень (Бондаревська І.О., Монська А.О., 2014), котрі показали, що жінки мають більш розвинутий ЕІ і більш широкий спектр емоцій, ніж чоловіки. Згідно з існуючими гендерними стереотипами, жінка, котра проявляє свої почуття та емоції, сприймається суспільством більш позитивно, ніж чоловік. Подібні соціальні очікування формують у чоловіків емоційну скутість і розвиток раціональної поведінки на противагу емоційній. Виявилось, що *раціональний канал емпатії* (спрямованість уваги, сирнійняття і мислення на стан іншої людини, її проблеми, поведінку) найменше пов'язаний із задоволеністю шлюбом у чоловіків та жінок. Натомість *інтуїтивний канал емпатії* (здатність бачити поведінку партнера і діяти в умовах дефіциту інформації, спираючись на досвід) та *здатність проникнутися* у жінок сильніше пов'язані із задоволеністю шлюбом, ніж у чоловіків [6]. Отже, гендерні стереотипи стимулюють жінок творити і регулювати емоційну атмосферу в шлюбі.

Таким чином, наше дослідження дозволило уточнити гендерні відмінності ЕІ. Жінки дійсно краще виконують когнітивні задачі на розрізнення емоцій, закодованих у вербальних та невербальних засобах спілкування. При цьому самооцінка емоційного інтелекту як особистісної риси досить подібна у вибірках різної статі. Жінки мають порівняно вищий показник здатності розуміти власні емоції, а чоловіки вище оцінюють свої уміння розуміти чужі емоції (інші компоненти та загальний рівень ЕІ значимо не відрізняються). Отримані результати свідчать про складності адекватної самооцінки власного емоційного (соціального) інтелекту.

Перевага емоційного інтелекту жінок відображується не в самооцінці, а в оцінках шлюбного партнера. Дружини оцінюють загальний ЕІ чоловіків

нижче, ніж власний EI; натомість чоловіки оцінюють когнітивно-емоційні здібності як рівні власним.

Враховуючи отримані емпіричні дані та відомі з наукової літератури відомості, ми вважаємо, що самооцінка чоловіків дещо завищена через недостатню рефлексію власних здібностей. Хоча чоловіки достатньо високо оцінюють власні когнітивно-емоційні здібності, дружини сприймають та оцінюють своїх партнерів як осіб з низьким емоційним інтелектом.

Стосовно уміння розуміти емоції інших людей шлюбні партнери (незалежно від статі) отримали оцінку від власного подружжя значно нижчу, ніж оцінили себе. Тобто, в очах власних чоловіків та дружин ми виглядаємо менш сприйнятливими, емпатійними та розуміючими, ніж самі про себе думаємо. Цей результат підтверджує попередні висновки про те, що люди переважно помиляються в самооцінці власних емоційно-когнітивних здібностей. Він також може свідчити про непорозуміння, накопичені впродовж років подружнього життя. Яким чином суб'єктивне сприйняття партнерів впливає на якість спілкування та задоволеність шлюбом, буде з'ясовано на наступному етапі аналізу.

2.5 Аналіз взаємозв'язків між задоволеністю шлюбом та емоційним інтелектом у подружжя

Для виявлення лінійних взаємозв'язків між параметрами подружніх стосунків та емоційним інтелектом були розраховані коефіцієнти кореляції Пірсона. Зважаючи на виявлені гендерні відмінності основних показників, ми проводили кореляційний аналіз окремо для жіночої та чоловічої групи. Крім того, були розраховані кореляції між аналогічними показниками дружин та чоловіків у 28 сімейних парах. Критичне значення коефіцієнту кореляції Пірсона у нашій вибірці дорівнює 0,317 при $p \leq 0,010$; 0,374 при $p \leq 0,05$; 0,479 при $p \leq 0,01$; 0,588 при $p \leq 0,001$ [17]. Кореляційні матриці повно представлені у додатку Е.

Характеристики подружніх відносин виявились тісно пов'язані між собою, а також з показниками емоційного інтелекту. Кореляція між показником задоволеності шлюбом та загальним ЕІ склала 0,399 у загальній вибірці ($p \leq 0,05$). Цей результат цілком очікуваний та відомий з попередніх досліджень, описаних у підрозділі 1.3. Але спільна мінливість досліджуваних змінних не така сильна, як описана в публікаціях попередніх вчених. Так, за даними Р. Agha Mohammad Hasani та ін. (2012) коефіцієнт кореляції між загальною оцінкою задоволеності шлюбом та показником ЕІ склав 0,615 (при $p < 0,0001$) [30]. Ми бачимо в цьому вплив соціально-культурних моделей шлюбу сучасних українців, зокрема – втрату традиційних сімейних цінностей.

Виявилось, що показник загального ЕІ подружжя позитивно корелює з терміном спільного життя ($r=0,390$ при $p \leq 0,05$) та кількістю дітей ($r=0,502$ при $p \leq 0,01$). Це підтверджує наше припущення про те, що сімейні стосунки є важливим чинником розвитку емоційних компетенцій особистості. Разом з тим, окремі параметри ЕІ чоловіків виявились негативно пов'язані із віком опитаних (див. додаток Е). Це може свідчити про зміну загальноприйнятих норм в обходженні з емоціями. Люди старшого віку були виховані в інших традиціях, на відміну від молодих сімейних пар, що розділяють сучасні гуманістичні погляди.

За результатами кореляційного аналізу в чоловічій та жіночій вибірках виявились дещо різні детермінанти задоволеності шлюбом – табл. 2.7.

Когнітивні характеристики ЕІ не мають статистично достовірних зв'язків з характеристиками подружніх стосунків. Цікаво, що більш виражені позитивні кореляції стосуються уміння розпізнавати емоції у вербальних висловах, а не по виразу обличчя на фотографіях. Але оскільки ці зв'язки не сягають статистично значимого рівня ($p \leq 0,010$), можемо говорити лише про існування тенденції.

Таблиця 2.7

Коефіцієнти лінійної кореляції Пірсона між показниками задоволеності шлюбом та EI у вибірках різної статі

	Жінки (28 осіб)		Чоловіки (28 осіб)	
	задовол-сть шлюбом	психологічна близькість з чоловіком*	задовол-сть шлюбом	психологічна близькість з жінкою*
Когнітивний аспект EI:				
Розпізнавання емоцій на фото	0,038	0,094	0,117	0,080
Розпізнавання емоцій у висловах	0,286	0,311	0,199	0,337
Особистісний аспект:				
Розуміння чужих емоцій	0,464*	0,399*	0,160	0,430*
Управління чужими емоціями	0,420*	0,422*	0,329	0,064
Розуміння своїх емоцій	0,175	0,195	0,199	0,171
Управління своїми емоціями	0,276	0,021	0,161	0,013
Контроль експресії	0,205	0,237	-0,193	-0,283
Загальний EI	0,459*	0,389*	0,208	0,133
Оцінка партнера:				
Розуміння чужих емоцій	0,892***	0,622***	0,472*	0,402*
Управління чужими емоціями	0,780***	0,571**	0,609***	0,338*
Розуміння своїх емоцій	0,852***	0,554**	0,285	0,127
Управління своїми емоціями	0,582**	0,437*	0,090	-0,135
Контроль експресії	0,466*	0,620***	0,495**	0,427*
Загальний EI	0,895***	0,672***	0,496**	0,354

Примітка: * мається на увазі показник психологічної близькості в момент проведення дослідження.

В жіночій підвибірці показники задоволеності шлюбом значимо корелюють з показником EI опитаних, в першу чергу – з міжособистісним аспектом: здатністю розуміти та управляти чужими емоціями (при $p \leq 0,05$). Але набагато більш сильні кореляції стосуються того, яким чином жінка оцінює власного чоловіка – всі параметри EI чоловіка очима дружини пов'язані з задоволеністю шлюбом та відчуттям психологічною близькості на рівні $p \leq 0,01$.

У підвибірці чоловіків загальний показник EI позитивно корелює із задоволеністю шлюбом, але цей зв'язок не сягає статистично-значимого рівня. Щодо одного параметру виявлений слабкий негативний зв'язок – чим більше чоловіки незадоволені шлюбом, тим більше у них проявляється

контроль експресії. Тобто чоловіки, незадоволені шлюбом, схильні до посиленого контролю зовнішнього прояву власних почуттів (у міміці, голосі, жестикуляції) як в побутовому спілкуванні, так і в критичних ситуаціях. Зокрема, одне з питань опитувальника ЕмІн стосується здатності стримувати, приховувати своє роздратування від навколишніх. Хоча коефіцієнт кореляції статистично малозначущі ($r=-0,283$), подібні тенденції були раніше описані в літературі – Д. Гоулман яскраво зобразив «безучасність» чоловіків в ситуаціях родинних конфліктів та емоційних розмов, ініційованих жінкою [9]. Кореляції виявились статистично недостовірні, оскільки у вибірці присутні чоловіки з однаково високим рівнем ЕІ, але протилежними характеристиками подружнього життя: як задоволені шлюбом та і виражено незадоволені.

Але оскільки це єдина кореляція в табл. 2.7, що має негативний характер, можна вважати, що отримані результати частково підтверджують думку Д. Гоулмана про те, що чоловіки у конфліктному шлюбі схильні приховувати власні емоції (роздратованість та агресію) шляхом контролю.

Як і у жінок, задоволеність шлюбом у чоловіків позитивно та сильно корелює з параметрами емоційного інтелекту партнерки (окрім управління власними емоціями). В даному випадку більшу значимість має міжособистісний ЕІ партнерки, що відповідає аналогічним даним жіночої вибірки.

При тлумаченні результатів слід пам'ятати, що коефіцієнт кореляції виявляє зв'язок між змінними, але не демонструє напрямок впливу. В даному випадку причинно-наслідкові зв'язки можуть бути подвійними. З одного боку, ЕІ партнера дійсно є важливою детермінантою якості стосунків у парі. З іншого боку, задоволені стосунками партнери схильні давати вищі оцінки здібностям та особистим якостям власного подружжя.

Важливо відмітити, що у чоловіків параметри психологічної близькості, задоволеності шлюбом та якості спілкування тісно взаємопов'язані – див. додаток Е. Натомість, жінки можуть високо

оцінювати якість спілкування з партнером, але при цьому бути незадоволені шлюбом, не відчувати психологічної близькості та не бачити перспектив поліпшення.

Нас цікавили взаємозв'язки між параметрами ЕІ чоловічої та жіночої підвбірок. Кореляційний аналіз показав велику кількість значимих кореляцій, що дають практично- та теоретично-цінну інформацію про закономірності розвитку стосунків у шлюбі – див. табл. 2.8 та додаток Е.

На основі отриманих результатів відмітимо деякі загальні тенденції:

- Показники емоційного інтелекту шлюбних партнерів тісно взаємопов'язані між собою ($r=0,710$ при $p \leq 0,001$). Отже, в сімейній парі як цілісній системі існують процеси взаєморозвитку та взаємопосилення емоційного інтелекту обох партнерів.

- Із збільшенням *тривалості шлюбу* чоловіки ставлять більш високі оцінки якості подружнього спілкування, психологічній близькості та задоволеності шлюбом. У жінок аналогічні кореляції не значимі або ж мають обернений (негативний) характер. У жіночій вибірці виявлені значимі позитивні кореляції між тривалістю шлюбу та баченням психологічної близькості з партнером у минулому ($p \leq 0,01$), але негативні – із баченням психологічної близькості з чоловіком в момент дослідження та у майбутньому ($p \leq 0,05$) – див. таблицю Е.3 у додатках. Вірогідно, з роками у жінок накопичується розчарування та втома від спілкування з партнером. В цьому випадку збереженню шлюбу сприяє уміння жінки управляти власними емоціями ($p \leq 0,05$). Водночас, у тривалих шлюбах чоловіки менше управляють власними емоціями та контролюють експресію ($p \leq 0,01$), що може негативно позначитися на якості стосунків.

- Оцінки якості подружнього спілкування, психологічної близькості та задоволеності шлюбом *з боку жінок* тісно пов'язані з різними аспектами емоційного інтелекту чоловіків, в першу чергу, з об'єктивним умінням розпізнавати емоції у вербальних та невербальних сигналах (когнітивні аспекти ЕІ). При цьому серед шкал опитувальника ЕмІн уміння чоловіків

Таблиця 2.8

Коефіцієнти лінійної кореляції Пірсона між однойменними показниками чоловіків та дружин

чоловіки \ жінки	Особливості подружнього спілкування								Психологічна близькість (на момент дослідження)	Опитувальник задоволеності шлюбом	Розпізнавання емоцій на фото	Розпізнавання емоцій у висловах	Опитувальник ЕмІн (про себе)					Опитувальник ЕмІн (про партнера)						
	Довірливість : оцінка себе	Довірливість : оцінка партнера	Взаєморозуміння: оцінка себе	Взаєморозуміння: оцінка партнера	Схожість поглядів	Загальні символи родини	Легкість спілкування	Психотерапевтичність спілкування					Розуміння чужих емоцій	Управління чужими емоціями	Розуміння своїх емоцій	Управління своїми емоціями	Контроль експресії	Загальний ЕІ	Розуміння чужих емоцій	Управління чужими емоціями	Розуміння своїх емоцій	Управління своїми емоціями	Контроль експресії	Загальний ЕІ
Довірливість: оцінка себе	0,66	0,74	0,69	0,72	0,76	0,62	0,77	0,74	0,35	0,29	0,57	0,61	0,76	0,66	0,52	-0,3	0,21	0,61	0,13	0,15	0,31	-0,1	0,38	0,2
Довірливість: оц. партнера	0,59	0,59	0,29	0,39	0,72	0,37	0,59	0,64	0,30	0,49	0,18	0,23	0,53	0,57	0,34	0,02	0,12	0,5	0,32	0,36	0,54	0,05	0,21	0,38
Взаєморозуміння: оц. себе	0,61	0,73	0,59	0,62	0,76	0,57	0,77	0,75	0,24	0,29	0,56	0,54	0,76	0,75	0,58	-0,2	0,29	0,71	0,13	0,24	0,41	-0,1	0,3	0,25
Взаєморозум.: оц. партнера	0,44	0,61	0,45	0,47	0,64	0,46	0,68	0,53	0,14	0,21	0,57	0,58	0,7	0,53	0,53	-0,2	0,41	0,62	-0	0,02	0,28	-0,2	0,39	0,1
Схожість поглядів	0,53	0,58	0,38	0,44	0,67	0,46	0,61	0,58	0,27	0,3	0,33	0,32	0,49	0,48	0,45	-0,1	0,29	0,51	0,05	0,07	0,3	-0,1	0,42	0,16
Загальні символи родини	0,65	0,77	0,5	0,38	0,7	0,7	0,72	0,58	0,14	0,28	0,28	0,22	0,52	0,53	0,42	0,17	0,22	0,57	0,12	0,2	0,36	0,22	0,3	0,27
Легкість спілкування	0,59	0,68	0,54	0,41	0,7	0,63	0,65	0,62	0,08	0,19	0,42	0,3	0,53	0,6	0,57	0,02	0,3	0,63	0	0,21	0,32	0,05	0,29	0,2
Психотер-ть спілкування	0,65	0,66	0,48	0,47	0,8	0,58	0,73	0,73	0,25	0,38	0,32	0,31	0,64	0,67	0,5	0,07	0,21	0,66	0,2	0,34	0,45	0,1	0,33	0,34
Психологічна близькість	0,49	0,56	0,3	0,34	0,62	0,38	0,63	0,58	0,23	0,26	0,17	0,2	0,51	0,46	0,27	-0,2	0,08	0,38	0	0,07	0,2	-0,2	0,23	0,07
Задоволеність шлюбом	0,56	0,56	0,35	0,28	0,71	0,44	0,58	0,64	0,08	0,29	0,17	0,13	0,52	0,59	0,4	0,06	0,06	0,52	0,13	0,35	0,38	0,03	0,13	0,26
Розпізн. емоцій на фото	0,74	0,69	0,76	0,71	0,66	0,75	0,71	0,52	0,61	0,69	0,51	0,7	0,7	0,5	0,37	0,03	0,33	0,6	0,68	0,54	0,66	0,43	0,47	0,68
Розпізн. емоцій у висловах	0,52	0,36	0,42	0,39	0,31	0,46	0,34	0,25	0,52	0,62	-0	0,19	0,31	0,23	-0,1	0,22	-0,2	0,16	0,79	0,63	0,53	0,63	0,09	0,69
Розуміння чужих емоцій	0,18	-0	0,47	0,32	0,24	0,21	-0	0,18	0,07	0,15	0,56	0,54	0,26	0,25	0,53	0,02	0,36	0,42	0,29	0,4	0,32	0,14	0,24	0,35
Управл. чужими емоціями	0,69	0,41	0,64	0,62	0,7	0,55	0,49	0,76	0,54	0,63	0,33	0,36	0,52	0,77	0,51	0,19	0,17	0,67	0,7	0,92	0,76	0,5	0,24	0,8
Розуміння своїх емоцій	0,44	0,31	0,54	0,65	0,57	0,46	0,59	0,7	0,55	0,41	0,52	0,55	0,58	0,79	0,6	0,14	0,47	0,78	0,41	0,56	0,54	0,32	0,48	0,56
Управл. своїми емоціями	0,48	0,48	0,26	0,29	0,38	0,44	0,41	0,45	0,32	0,49	0	0,02	0,26	0,54	0,12	0,62	0,01	0,46	0,71	0,67	0,69	0,8	0,02	0,74
Контроль експресії	0,2	-0	0,15	0,31	0,24	0,13	0,26	0,23	0,59	0,6	0,18	0,41	0,32	0,28	0,14	0,24	0,38	0,38	0,65	0,52	0,57	0,4	0,39	0,63
Загальний ЕІ	0,53	0,3	0,57	0,58	0,56	0,48	0,45	0,6	0,51	0,57	0,46	0,52	0,51	0,68	0,53	0,28	0,37	0,71	0,69	0,79	0,73	0,53	0,36	0,78
Розуміння чужих емоцій	0,61	0,73	0,45	0,55	0,68	0,45	0,59	0,6	0,25	0,58	0,52	0,64	0,73	0,6	0,4	0,13	0,24	0,65	0,67	0,48	0,8	0,26	0,17	0,62
Управл. чужими емоціями	0,41	0,5	0,5	0,43	0,58	0,41	0,51	0,65	-0,04	0,15	0,61	0,49	0,65	0,82	0,67	0,1	0,33	0,8	0,23	0,49	0,52	0,12	0,07	0,38
Розуміння своїх емоцій	0,41	0,48	0,46	0,44	0,53	0,48	0,37	0,47	0,09	0,28	0,72	0,58	0,4	0,57	0,77	0,43	0,7	0,83	0,37	0,37	0,68	0,42	0,42	0,54
Управл. своїми емоціями	0,21	0,16	-0,1	-0,2	0,14	0,23	0,05	0,05	-0,04	0,34	-0,1	-0,2	-0,1	0,15	0,08	0,87	0,18	0,3	0,53	0,53	0,58	0,8	0	0,62
Контроль експресії	0,28	0,23	0,39	0,34	0,56	0,29	0,38	0,41	0,09	0,21	0,7	0,67	0,52	0,41	0,76	-0	0,74	0,7	0,02	0,14	0,35	-0,2	0,56	0,19
Загальний ЕІ	0,5	0,56	0,45	0,41	0,64	0,48	0,49	0,56	0,09	0,4	0,61	0,54	0,57	0,67	0,68	0,4	0,54	0,84	0,49	0,54	0,76	0,4	0,29	0,62

розпізнавати та розуміти емоції інших людей отримало найменш значимі кореляції з оцінками шлюбних стосунків. Це може бути пояснено тим, що чоловіки неадекватно оцінюють власні здібності у цій сфері. Для задоволеності шлюбом з боку жінок найбільш важливе уміння чоловіків *регулювати та управляти емоціями* – як власними, так і чужими.

- Оцінки якості подружнього спілкування, психологічної близькості та задоволеності шлюбом з **боку чоловіків** значимо не корелюють з когнітивними аспектами емоційного інтелекту жінок, але позитивно пов'язані з більшістю оцінок опитувальника ЕМІн, найсильніше – з міжособистісним ЕІ: умінням розпізнавати та управляти емоціями інших людей ($p \leq 0,001$). Отже чоловіки більше цінують не об'єктивні когнітивні здібності партнерки, а її суб'єктивну особистісну налаштованість на регуляцію емоцій чоловіка у шлюбних стосунках. Нездатність дружини *управляти власними емоціями* значимо не впливає на якість шлюбу, скоріше за все чоловіки сприймають це як належне.

- Більш задоволені шлюбом ті жінки, чоловіки яких високо оцінюють емоційний інтелект партнерки ($p \leq 0,05$). Водночас, оцінка ЕІ партнера з боку жінки мало впливає на задоволеність шлюбом чоловіків. При цьому найбільш значущими чинниками **оцінки ЕІ шлюбного партнера** виступають розуміння чужих емоцій жінками та розуміння власних емоцій чоловіками.

Складний характер стосунків між ЕІ та задоволеністю шлюбом був відмічений багатьма вченими (див. підрозділ 1.3). Стосовно отриманих кореляцій слід відзначити, що задоволеність шлюбом за своєю природою є «скоріше узагальненою емоцією, генералізованим переживанням, ніж результатом раціональної оцінки успішності шлюбу за тими чи іншими параметрами» (Столін В.В. та співавт., 1984) [25, с. 54]. Крім того, опитувальнику подружніх стосунків зміст питань шкали «Взаєморозуміння» включає ряд тверджень, які по суті, стосуються емоційного інтелекту, наприклад: «Чи можете ви без слів зрозуміти, який у вашої дружини

(чоловіка) настрої?»). Це пояснює велику кількість та силу отриманих взаємозв'язків.

Таким чином, отримані результати демонструють, що взаємозв'язок між якістю подружніх відносин та емоційним інтелектом значною мірою опосередкований характеристиками діадичної системи.

Висновки до другого розділу

Отримані результати свідчать про переважно благополучний характер шлюбних стосунків, в той же час нормальний перебіг подружнього життя неминуче супроводжується сімейними кризами, що проявляються у втраті психологічної близькості та вимагають вирішення із застосуванням емоційних компетенцій обох партнерів.

Виявлені специфічні «помилки сприйняття», що впливають на подружні стосунки. Чоловіки в цілому більше задоволені шлюбом, ніж жінки: вони не помічають втрати психологічної близькості, яку їх дружини сприймають як кризу стосунків. Жінки переживають ці моменти більш глибоко та емоційно. Крім того, обидва подружжя (як чоловіки, так і жінки) переконані, що їх партнер має менший рівень довірливості у стосунках: не розповідає їм про певні аспекти свого життя, в той же час вони самі демонструють щирість і майже не мають таємниць від свого чоловіка/дружини.

Жінки мають кращі когнітивно-емоційні здібності, ніж чоловіки (краще розрізняють емоції, заковані у вербальних та невербальних засобах спілкування), що дозволяє їм більш ефективно застосовувати власні емоції у спілкуванні та діяльності. Компонентна структура ЕІ як особистісної риси дещо відрізняється у вибірках різної статі. Жінки порівняно вище оцінюють свою здатність розуміти власні емоції, а чоловіки – свої уміння розуміти чужі емоції (інші компоненти та загальний рівень ЕІ значимо не відрізняються). Рефлексія своїх емоційно-когнітивних здібностей у

чоловіків та жінок недостатньо об'єктивна через неусвідомлені гендерні установки та схильність до соціально-бажаних реакцій.

Властивості ЕІ дуже залежать від засобів їх вимірювання. Запропонована оригінальна методологія дослідження дозволяє уточнити існуючі відомості про вплив емоційного інтелекту на якість спілкування та задоволеність шлюбом у подружніх парах. Невідомі раніше результати стосуються порівняння оцінок, виставлених собі та шлюбному партнеру.

З боку жінок виявлено виразне знецінення емоційних здібностей свого партнера: дружини оцінюють ЕІ чоловіків нижче, ніж власний ЕІ; натомість чоловіки оцінюють когнітивно-емоційні здібності дружин як рівні власним. Хоча чоловіки достатньо високо оцінюють власні когнітивно-емоційні здібності, дружини сприймають та оцінюють їх як осіб з низьким ЕІ. Чоловіки відмічають здатність жінок управляти власними емоціями для досягнення поставлених цілей (що може мати маніпулятивні аспекти).

Оцінки задоволеності шлюбом та психологічної близькості подружжя прямо пов'язані з загальним показником ЕІ опитаних. Але набагато сильніші кореляції стосуються того, яким чином вони оцінюють ЕІ своїх партнерів.

Найбільш значущими чинниками оцінки ЕІ шлюбного партнера виступають розуміння чужих емоцій жінками та розуміння власних емоцій чоловіками. Для задоволеності шлюбом з боку жінок найбільш важливе уміння чоловіків управляти емоціями – як власними, так і чужими. Для чоловіків нездатність дружини контролювати власні емоції не має значення, скоріше за все вони сприймають це як належне. Задоволеність шлюбом з боку чоловіків забезпечується налаштованістю жінок на регуляцію емоцій партнера у шлюбних стосунках.

Розглядаючи структурні компоненти ЕІ ми виявили, що детермінанти задоволеності шлюбом в чоловічій та жіночій вибірках дещо відрізняються. У чоловіків задоволеність шлюбом мало пов'язана з самооцінкою ЕІ, значно більше – з оцінкою емоційних компетенцій своєї дружини. У дружин

показники задоволеності асоціюються з міжособистісним аспектом EI: здатністю розуміти та управляти чужими емоціями.

Впродовж сімейного життя емоційні компетенції партнерів впливають одні на інші, взаємно розвиваються та вдосконалюються. У чоловіків параметри тривалості шлюбу, задоволеності, психологічної близькості та якості спілкування тісно взаємопов'язані між собою. Натомість, жінки з роками у жінок накопичується розчарування та втома від спілкування з партнером; вони можуть високо оцінювати якість подружніх відносин, але при цьому бути незадоволені шлюбом, не відчувати психологічної близькості та не бачити перспектив поліпшення. Незадоволені шлюбом чоловіки та жінки схильні приховувати власні негативні почуття шляхом посиленого контролю; уміння управляти власними емоціями сприяє збереженню шлюбу.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило зробити ряд теоретичних та практичних висновків відповідно поставленим завданням:

1. Емоційний інтелект дозволяє людині сприймати й розуміти власні емоції та почуття інших людей, управляти позитивними та негативними переживаннями, ефективно використовувати їх для досягнення поставлених цілей. Це робить ЕІ важливим фактором успіху в міжособистісному спілкуванні, зокрема – в подружніх стосунках. Емоційно-когнітивна компетентність позитивно впливає на задоволеність шлюбом, адже дозволяє гармонійно співіснувати в сімейній системі чоловікам та жінкам, що докорінно відрізняються емоційними переживаннями, способами реагування та моделями поведінки. Але вплив ЕІ на якість подружніх стосунків опосередкований статтю, стадією шлюбу, соціо-культурними факторами та співвідношенням емоційних компетенцій обох партнерів.

2. Результати емпіричного дослідження сильно залежать від засобів вимірювання ЕІ. За результатами опитувальників-самозвітів загальний рівень ЕІ у чоловіків та жінок значимо не відрізняється (відмічені лише відмінності компонентної структури: жінки порівняно вище оцінюють свою здатність розуміти власні емоції, а чоловіки – свої уміння розуміти чужі емоції). В той же час за результатами когнітивних тестів жінки проявили достовірно вищі здібності до розуміння почуттів за вербальними та невербальними проявами, що дозволяє їм більш ефективно застосовувати емоції для досягнення своїх цілей. Рефлексія власних здібностей ускладнена гендерними стереотипами про «належну», «правильну» емоційну поведінку.

Аналіз емоційних компетенцій подружжя в контексті сімейної системи (порівняння оцінок, виставлених собі та шлюбному партнеру) показав, що дружини оцінюють ЕІ чоловіків значно нижче, ніж власні здібності. При цьому чоловіки оцінюють ЕІ жінок як високий та рівний власному. Суб'єктивне сприйняття партнерів суттєво впливає на якість спілкування та

задоволеність шлюбом.

3. Оцінки задоволеності шлюбом прямо пов'язані з загальним EI опитаних; але набагато сильніше вони корелюють з оцінками EI, виставленими власному партнеру (особливо це проявляється серед чоловіків, для яких емоційні компетенції дружин мають більшу значущість ніж власні). Серед жінок задоволеність шлюбом асоціюється з міжособистісним аспектом EI: здатністю розуміти та управляти чужими емоціями. Для задоволеності шлюбом з боку дружин найбільш важливе вміння чоловіків управляти власними емоціями. Для чоловіків нездатність дружини контролювати власні емоції не має значення, задоволеність шлюбом забезпечується налаштованістю жінок на регуляцію емоцій партнера. Це свідчить про компліментарність сімейних ролей – в сучасних українських сім'ях жінки впевнено займають роль «емоційних лідерів».

Звичайний перебіг подружнього життя супроводжується кризами та проблемами, що вимагають емоційних компетенцій обох партнерів. Чоловіки в цілому більше задоволені шлюбом, ніж жінки: вони не помічають втрати психологічної близькості, яку їх дружини відчують більш глибоко та емоційно. У чоловіків параметри тривалості шлюбу, задоволеності, психологічної близькості та якості спілкування тісно пов'язані між собою. Жінки мають більш складні емоційні переживання: вони можуть високо оцінювати якість подружніх відносин, але при цьому бути незадоволені шлюбом і не відчувати психологічної близькості до чоловіка. Жінки починають стосунки з порівняно більшим відчуттям близькості та єдності з партнером, але з віком відчують потребу в певній психологічній дистанції від чоловіка. Незадоволені шлюбом чоловіки та жінки схильні приховувати власні негативні почуття шляхом посиленого контролю; вміння управляти емоціями сприяє збереженню шлюбу.

Таким чином, отримані результати доводять, що взаємозв'язок між якістю подружніх відносин та емоційним інтелектом значною мірою опосередкований характеристиками діадичної системи. Впродовж сімейного

життя емоційні компетенції партнерів взаємно розвиваються. Наявність складних взаємозв'язків між ЕІ та задоволеністю шлюбом актуалізує необхідність усвідомлення подружжям особливостей своєї емоційності та розвитку необхідних емоційно-когнітивних навичок. Розробка відповідних психологічних програм буде сприяти зміцненню шлюбу: покращенню якості подружніх стосунків, ефективному рішенню сімейних проблем та конфліктів, а також гнучкій адаптації партнерів до трансформації сімейних ролей на різних стадіях шлюбу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алешина Ю. Е. Удовлетворенность браком и межличностное восприятие в супружеских парах с различным стажем совместной жизни : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Москва, 1985. 24 с.

2. Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубовская Е.М. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений: Спец-практикум по социальной психологии. Москва : Изд-во МГУ, 1987. 120 с.

3. Барко В. І., Остапович В. П., Олешко П. С. Українськомовна адаптація опитувальника рівня і структури емоційного інтелекту з метою психологічного добору поліцейських. *Психологічний часопис: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2019. № 3. Вип. 23. С. 9-25. <https://doi.org/10.31108/1.2019.3.23.1>

4. Белобородов А.М., Иванова Е.С. Сравнительный анализ результатов диагностики самооценки и объективных показателей эмоционального интеллекта. *Научный диалог: Психология. Педагогика*. 2014. № 11(35). С. 103-113.

5. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2007. 627 с.

6. Бондаревська І.О., Монська А.О. Емоційні чинники задоволеності шлюбом у чоловіків і жінок. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2014. Т. 1, Вип. 40. С. 111-115. URL: <http://www.apppsychology.org.ua> (дата звернення: 1.09.2020)

7. Вайсбах Х., Дакс У. Эмоциональный интеллект. Сознательно владейте своими чувствами. Повышайте свой эмоциональный интеллект. Москва : Лик Пресс, 1998. 160 с.

8. Вахрушева Л.Н. Выраженность структурных и качественных характеристик эмоционального интеллекта на этапе юности и ранней взрослости : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. М., 2011. 22 с.

9. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2018. 492 с.
10. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. Санкт-Петербург : Питер, 2013. 784 с.
11. Как распознать эмоции человека по его лицу: Тест для сотрудников финансовых компаний. *Блог компании IT Capital*. Публ. от 12 февраля 2016. URL: <https://habr.com/ru/company/iticapital/blog/390503/>
12. Кроник А.А., Кроник Е.А. Психология человеческих отношений. Дубна: Феникс, Когито-Центр, 1998. 224 с.
13. Лидерс А.Г. Психологическое обследование семьи : пособие-практикум. Москва : Академия, 2006. 432 с.
14. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн. *Психологическая диагностика*. 2006. № 4. С. 3-22.
15. Манойлова М.А. Методика диагностики эмоционального интеллекта. *Акмеология: Методические и методологические проблемы*. 2006. Вып. 11. С. 99-104.
16. Манойлова М.А. Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта учителей и учащихся. Псков : ПГПИ, 2004. 140 с.
17. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. Санкт-Петербург : Речь, 2012. 392 с.
18. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ : Вища школа, 2003. 159 с.
19. Панкратова А.А. Эмоциональный интеллект: о возможности усовершенствования модели и теста Мэйера-Сэловея-Карузо. *Вестник Московского университета. Серия 14: Психология*. 2010. № 3. С. 52-64. URL: <http://msupsyj.ru/articles/detail.php?article=4364> (дата зверн: 10.10.2020).
20. Робертс Р.Д., Мэттьюс Дж., Зайднер М., Люсин Д.В. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на

практике. *Психология: Журнал Высшей Школы Экономики*. 2004. Т. 1. № 4. С. 3-26.

21. Савчук М.Р. Теоретичні основи дослідження емоційного інтелекту. *Ефективна економіка*. 2017. № 5. URL: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=5608> (дата звернення: 22.09.2020)

22. Сергиенко Е.А., Ветрова И.И. Эмоциональный интеллект: русскоязычная адаптация теста Мэйера–Сэловея–Карузо (MSCEIT V2.0). *Психологические исследования*. 2009. № 6(8). С. 308-331. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2009n6-8/243-sergienko-vetrova8.html> (дата звернення: 22.09.2020).

23. Сергиенко Е.А., Хлевная Е.А., Ветрова И.И., Киселева Т.С. Создание и психометрическая проверка методики измерения эмоционального интеллекта (ТЭИ). *Казанский педагогический журнал*. 2017. № 3(122). С. 114-117.

24. Сериков А.Є. Ч. Дарвин о выражении эмоций: судьба основных идей. *Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Философия. Филология*. 2018. № 2(24). С. 30-40. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ch-darvin-o-vyrazhenii-emotsiy-sudba-osnovnyh-idey> (дата звернення: 22.09.2020).

25. Столин В.В., Романова Т.Л., Бутенко Г.П. Опросник удовлетворенности браком. *Вестник МГУ. Серия 14. Психология*. 1984. № 2. С. 54-60.

26. Фрейд З. Недовольство культурой (Das Unbehagen in der Kultur, 1930). Психоанализ. Религия. Культура. / сост. и пер. А.М. Руткевич. Москва : Канон-плюс, 2014. 336 с.

27. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. Санкт-Петербург : Питер, 2010. 336 с.

28. Экман П. Эволюция эмоций. Санкт-Петербург : Питер, 2018. 336 с.

29. Agha Mohammad Hasani P., Mokhtaree M.R., Sayadi A. R., Nazer M.,

Mosavi S. A. Study of Emotional Intelligence and Marital Satisfaction in Academic Members of Rafsanjan University of Medical Sciences. *Journal of Psychology & Psychotherapy*. 2012. Vol. 2, Is. 2. P. 1000106. DOI: <http://dx.doi.org/10.4172/2161-0487.1000106>

30. Anghel C.T. Emotional Intelligence and Marital Satisfaction. *Journal of Experiential Psychotherapy*. 2016. Vol. 19, № 3(75). P. 14-19. URL: https://jep.ro/images/pdf/cuprins_reviste/75_art_3.pdf (дата зверн.: 10.10.2020).

31. Bar-On R. The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual. Toronto: Multi-Health Systems, 1997.

32. Bar-On R. The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence. *Psicothema*. 2006. Vol. 18, S.1. P. 13-25. URL: <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3271> (дата зверн.: 10.09.2020)

33. Brackett M.A., Rivers S.E., Shiffman S., Lerner N., Salovey P. Relating emotional abilities to social functioning: A comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2006. Vol. 91(4), P. 780–795.

34. Brackett M.A., Warner R.M., Bosco J.S. Emotional intelligence and relationship quality among couples. *Personal relationships*. 2005. Vol. 12. P. 197-212. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00111.x>

35. Carton J.S., Kessler E.A., Pape C.L. Onverbal decoding skills and relationship well-being in adults. *Journal of Nonverbal Behavior*. 1999. Vol. 23. P. 91-100. URL: <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1021339410262> (дата звернення: 10.10.2020).

36. Chirumbolo A., Picconi L., Morelli M., Petrides K. V. The Assessment of Trait Emotional Intelligence: Psychometric Characteristics of the TEIQue-Full Form in a Large Italian Adult Sample. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 9. Article 2786. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02786>

37. Drigas A.S., Papoutsi C.A. New Layered Model on Emotional Intelligence. *Behavioral Sciences (Basel)*. 2018. Vol. 8(5). P. 45. DOI: [10.3390/bs8050045](https://doi.org/10.3390/bs8050045)

38. Eslami A.A., Hasanzadeh A., Jamshidi F. The relationship between emotional intelligence health and marital satisfaction: A comparative study. *Journal of Education and Health Promotion*. 2014. Vol. 3: 24. DOI: 10.4103/2277-9531.127616
39. Fitness J. Emotional intelligence and intimate relationships. *Emotional intelligence in everyday life: a scientific inquiry* . Eds. J.Ciarrochi, J.Forgas & J.Mayer. Philadelphia : Psychology Press, 2001. P. 98-112. URL: <https://eqi.org/fitness.htm> (дата звернення: 22.09.2020).
40. Gardner H. E. Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. New York : Basic Books, 1983. 440 p.
41. Gottman J.M., Murray J.D., Swanson C.C., Tyson R., Swanson K.R. The Mathematics of Marriage. Dynamic Nonlinear Models. London : A Bradford Book, MIT Press. 2005. 424 p.
42. Joseph D., Newman D. A. Emotional Intelligence: An Integrative Meta-Analysis and Cascading Model. *Journal of Applied Psychology*. 2010. Vol. 95(1). P. 54-78.
43. Kalsoom S., Kamal A. Emotional Intelligence and Multitasking Ability Predictors of Marital Adjustment of Working Married Individuals. *FWU Journal of Social Sciences*. 2018. Vol.12, No.2. P. 60-73.
44. Kang S. Individual Differences in Recognizing Spontaneous Emotional Expressions: Their Implications for Positive Interpersonal Relationships. *Psychology*, 2012. Vol. 23. P. 1183-1188.
45. Kilduff M., Chiaburu D. S., Menges J. I. Strategic Use of Emotional Intelligence in Organizational Settings: Exploring the Dark Side. *Research in Organizational Behavior*, 2010. Vol. 30. P. 129-152. URL: <https://ssrn.com/abstract=1991300> (дата звернення: 10.10.2020).
46. Kleef van, G.A. The interpersonal dynamics of emotion: Toward an integrative theory of emotions as social information. Cambridge: Cambridge University Press, 2016. 328 c.

47. Lavalekar A., Kulkarni P., Jagtap P. Emotional Intelligence and Marital Satisfaction. *Journal of Psychosocial Research*. 2010. Vol. 5, No. 2. P. 185-194.
48. Levis R.A., Spanier G.B. Theorizing about the quality and stability of marriage. *Contemporary theories about the family*. In W.R. Burr, R. Hill, F.I. Nye, I.L. Reiss (Eds.). New York : Free Press, 1979. Vol. 1. P. 23-34.
49. Lopes P.N., Brackett M.A., Nezlek J.B., Schütz A., Salovey P. Emotional Intelligence and Social Interaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2004. Vol. 30, Is. 8. P. 1018-1034. DOI: 10.1177/0146167204264762
50. MacGeorge E.L., Graves A.R., Feng B., Gillihan S.J., Burleson B.R. The myth of gender cultures: Similarities outweigh differences in men's and women's provision of and responses to supportive communication. *Sex Roles*. 2004. Vol. 50(3-4). P. 143-175.
51. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Mayer–Salovey–Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) user's manual. Toronto : MHS Publishers, 2002.
52. O'Connor P.J., Hill A., Kaya M., Martin B. The Measurement of Emotional Intelligence: A Critical Review of the Literature and Recommendations for Researchers and Practitioners. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. Article 1116. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.01116
53. Olson D. Marriage in perspective. In Fincham F.D. & Bradbury T.N. (eds.) *The psychology of marriage*. New York : Guilford Press, 1990. P. 402-419.
54. Parameswari J. Influence of Emotional Intelligence on Marital Adjustment of Working and Non-Working Married Women. *International Journal of Multidisciplinary Approach and Studies*. 2016. Vol. 03 (1). P. 136.
55. Petrides K.V. Psychometric properties of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire. In C. Stough, D.H. Saklofske, and J.D. Parker (eds.), *Advances in the assessment of emotional intelligence*. New York : Springer. 2009. P. 85-101. DOI: 10.1007/978-0-387-88370-0_5
56. Petrides K.V., Furnham A. On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*. 2000. Vol. 29, Is. 2. P. 313-320. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00195-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00195-6)

57. Rauer A.J., Volling B.L. The Role of Husbands' and Wives' Emotional Expressivity in the Marital Relationship. *Sex Roles: A Journal of Research*, 2005. Vol. 52(9-10). P. 577–587. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11199-005-3726-6>
58. Saarni C. The development of emotional competence. New York : Guilford Press, 1999. 381 p.
59. Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*. 1990. Vol. 9. P. 185-211.
60. Schröder-Abe M., Schütz A. Walking in Each Other's Shoes: Perspective Taking Mediates Effects of Emotional Intelligence on Relationship Quality. *European Journal of Personality*. 2011. Vol. 25. P 155-169.
61. Schutte N.S., Malouff J.M., Thorsteinsson E.B., Bhullar N., Rooke S.E. A meta-analytic of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*. 2007. Vol. 42(6). P. 921-933.
62. Sternberg R.J. Beyond IQ: A triarchic theory of human intelligence. Cambridge, England : Cambridge University Press, 1985. 411 p.
63. Warde C.M., Moonesinghe K., Allen W., Gelberg L. Marital and parental satisfaction of married physicians with children. *Journal of General Internal Medicine*. Vol. 14, P.157–165. DOI: 10.1046/j.1525-1497.1999.00307.x
64. Zaheri F., Dolatian M., Shariati M., Simbar M., Ebadi A., Azghadi S.B. Effective Factors in Marital Satisfaction in Perspective of Iranian Women and Men: A systematic review. *Electron Physician*. 2016. Vol. 8(12). P. 3369–3377. DOI: 10.19082/3369
65. Zarch Z.N., Marashi S.M., Raji H. The relationship between emotional intelligence and marital satisfaction: 10-year outcome of partners from three different economic levels. *Iranian Journal of Psychiatry*. 2014. Vol. 9(4). P. 188-196.
66. Zmaczyńska-Witek B., Komborska M., Rogowska A. Emotional intelligence and marital communication among married couples at different stages of marriage. *Hellenic Journal of Psychology*. 2019. Vol. 16. P. 288-312.

ДОДАТКИ

Додаток А

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, Олена Джикія, учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися:
 - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
 - принципів та правил академічної доброчесності;
 - нульової толерантності до академічного плагіату;
 - моральних норм та правил етичної поведінки;
 - толерантного ставлення до інших;
 - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
 - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
 - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
 - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
 - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
 - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
 - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
 - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
 - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
 - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
 - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
 - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
 - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
 - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
 - не підроблювати документи;
 - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
 - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
 - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
 - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
 - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
 - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
 - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

_____ (дата)

_____ (підпис)

_____ Джикія Олена

(ім'я, прізвище)

**Діагностичні методики для оцінки емоційного інтелекту та
задоволеності стосунками у подружніх парах**

Ім'я _____ Вік _____ Скільки років ви перебуваєте у шлюбі _____

Скільки разів ви перебували у шлюбі _____ Скільки маєте дітей _____

Освіта _____ Основна діяльність, професія _____

Б.1 Особенности общения между супругами

Ответьте, пожалуйста, на предложенные ниже вопросы. Постарайтесь, чтобы выбранный вариант ответа наиболее полно соответствовал именно Вашей точке зрения на ситуацию, сложившуюся в Вашей семье.

1. Можно ли сказать, что вам с женой (мужем), как правило, нравятся одни и те же фильмы, книги, спектакли?

- А. Да.
- Б. Скорее да, чем нет.
- В. Скорее нет, чем да.
- Г. Нет.

2. Часто ли у вас в разговоре с женой (мужем) возникает чувство общности, полного взаимопонимания?

- А. Очень редко.
- Б. Довольно редко.
- В. Достаточно часто.
- Г. Очень часто.

3. Есть ли у вас любимые фразы, выражения, которые значат для вас обоих одно и то же, и вы с удовольствием используете их!

- А. Да.
- Б. Скорее да, чем нет.
- В. Скорее нет, чем да.
- Г. Нет.

4. Можете ли вы предсказать, понравится ли вашей жене (мужу) фильм, книга и т.п.!

- А. Да.
- Б. Скорее да, чем нет.
- Скорее нет, чем да.
- Г. Нет.

5. Как вы думаете, чувствует ли ваша жена (муж), нравится ли вам то, что она (он) говорит или делает, если вы прямо ей (ему) об этом не говорите!

- Практически всегда.
- Б. Достаточно часто.
- Довольно редко.
- Г. Практически никогда.

б. Рассказываете ли вы жене (мужу) о своих отношениях с другими людьми!

- А. Рассказываю практически все.
- Б. Рассказываю достаточно много.
- В. Рассказываю довольно мало.

Г. Не рассказываю практически ничего.

7. *Бывают ли у вас с женой (мужем) разногласия по поводу того, какие отношения поддерживать с родственниками!*

А. Да, бывают почти постоянно.

Б. Бывают довольно часто.

В. Бывают достаточно редко.

Г. Нет, не бывают почти никогда.

8. *Насколько хорошо ваша жена (муж) понимает вас!*

А. Очень хорошо понимает.

Б. Скорее хорошо, чем плохо.

В. Скорее плохо, чем хорошо.

Г. Совсем не понимает.

9. *Можно ли сказать, что ваша жена (муж) чувствует, что вы обижены или раздражены чем-то, но не хотите этого показать!*

А. Да, это так. Б. Вероятно, это так.

В. Вряд ли это так. Г. Нет, это не так.

10. *Как вы считаете, рассказывает ли вам жена (муж) о своих неудачах и промахах!*

А. Рассказывает практически всегда.

Б. Рассказывает достаточно часто.

В. Рассказывает довольно редко.

Г. Не рассказывает практически никогда.

11. *Бывает ли так, что какое-то слово или предмет вызывает у вас обоих одно и то же воспоминание!*

А. Очень редко.

Б. Довольно редко.

В. Достаточно часто.

Г. Очень часто.

12. *Когда у вас неприятности, плохое настроение, становится ли вам легче от общения с женой (мужем)!*

А. Да, практически всегда.

Б. Достаточно часто.

В. Довольно редко.

Г. Нет, почти никогда.

13. *Как вы думаете, есть ли темы, на которые жене (мужу) трудно и неприятно разговаривать с вами!*

А. Таких тем очень много.

Б. Их довольно много.

В. Их достаточно мало.

Г. Таких тем очень мало.

14. *Бывает ли так, что в разговоре с женой (мужем) вы чувствуете себя скованно, не можете подобрать нужных слов!*

А. Очень редко.

Б. Довольно редко.

В. Достаточно часто.

Г. Очень часто.

15. *Есть ли у вас с женой (мужем) семейные традиции!*

А. Да. Б. Скорее да, чем нет.

В. Скорее нет, чем да. Г. Нет.

16. *Может ли ваша жена (муж) без слов понять, какое у вас настроение!*

Практически никогда.

Б. Довольно редко.

Достаточно часто.

Г. Практически всегда.

17. *Можно ли сказать, что у вас с женой (мужем) одинаковое отношение к жизни?*

Да.

Б. Скорее да, чем нет.

Скорее нет, чем да.

Г. Нет.

18. *Бывает ли так, что вы не рассказываете жене (мужу) новость, важную для вас, но к ней (нему) не имеющую прямого отношения!*

А. Очень редко.

Б. Достаточно редко.

В. Довольно часто.

Г. Часто.

19. *Рассказывает ли вам жена (муж) о своем физическом состоянии!*

Рассказывает почти все.

Б. Рассказывает достаточно много.

Рассказывает довольно мало.

Г. Не рассказывает почти ничего.

20. *Чувствуете ли вы, нравится ли вашей жене (мужу) то, что вы делаете или говорите, если она (он) прямо не говорит об этом!*

Практически всегда.

Б. Достаточно часто.

Довольно редко.

Г. Практически никогда.

21. *Можно ли сказать, что вы согласны друг с другом в оценке большинства своих друзей!*

Нет.

Б. Скорее нет, чем да.

Скорее да, чем нет.

Г. Да.

22. *Как вы думаете, может ли ваша жена (муж) предсказать, понравится ли вам тот или иной фильм, книга и т.п.!*

Думаю, да.

Б. Скорее да, чем нет.

Скорее нет, чем да.

Г. Думаю, нет.

23. *Если вам случается совершить ошибку, рассказываете ли вы жене (мужу) о своих неудачах!*

Не рассказываю практически никогда.

Б. Рассказываю довольно редко.

Рассказываю достаточно часто.

Г. Рассказываю практически всегда.

24. *Бывает ли так, что, когда вы находитесь среди других людей, жене (мужу) достаточно посмотреть на вас, чтобы понять, как вы относитесь к происходящему?*

Очень редко.

Б. Довольно редко.

Достаточно часто.

Г. Очень часто.

25. *Как вы считаете, насколько ваша жена (муж) откровенна с вами!*

Полностью откровенна.

Б. Скорее, откровенна (откровенен).

Скорее, неоткровенна.

Г. Совсем неоткровенна.

26. *Можно ли сказать, что вам легко общаться с женой (мужем)?*

А Да.

Б. Скорее да, чем нет.

В. Скорее нет, чем да.

Г. Нет.

27. *Часто ли вы дурачитесь, общаясь друг с другом!*

Очень редко.

Б. Довольно редко.

Достаточно часто.

Г. Очень часто.

28. *Бывает ли так, что после того, как вы рассказали жене (мужу) о чем-то очень для вас важном, вам приходилось пожалеть, что вы «сболтнули лишнее»!*

Нет, практически никогда.

Б. Довольно редко.

Достаточно часто.

Г. Да, почти всегда.

29. *Как вы думаете, если у вашей жены (мужа) неприятности, плохое настроение, становится ли ей (ему) легче от общения с вами!*

Нет, почти никогда.

Б. Довольно редко.

Достаточно часто.

Г. Да, практически всегда.

30. *Насколько вы откровенны с женой (мужем)?*

Полностью откровенен (откровенна).

Б. Скорее, откровенен.

Скорее, неоткровенен.

Г. Совсем неоткровенен.

31. *Всегда ли вы чувствуете, когда ваша жена (муж) обижена (обижен) или раздражена (раздражен) чем-то, если она (он) не хочет вам этого показать!*

Да, это так.

Б. Вероятно, это так.

Вряд ли это так.

Г. Нет, это не так.

32. *Случается ли, что ваши взгляды по какому-нибудь важному для вас вопросу не совпадают с мнением вашей жены (мужа)?*

Очень редко.

Б. Довольно редко.

Достаточно часто.

Г. Очень часто.

33. *Бывает ли так, что ваша жена (муж) не делится с вами новостью, которая важна лично для нее (него), но к вам непосредственного отношения не имеет!*

А. Очень часто.

Б. Довольно часто.

В. Достаточно редко.

Г. Очень редко.

34. *Можете ли вы без слов понять, какое у вашей жены (мужа) настроение!*

А Практически всегда.

Б. Достаточно часто.

В. Довольно редко.

Г. Практически никогда.

35. *Часто ли возникает у вас с женой (мужем) «чувство мы»!*

Очень часто.

Б. Достаточно часто.

Довольно редко.

Г. Очень редко.

36. *Насколько хорошо вы понимаете свою жену (мужа)!*

Совсем не понимаю.

Б. Скорее плохо, чем хорошо.

Скорее хорошо, чем плохо.

Г. Полностью понимаю.

37. *Рассказывает ли вам жена (муж) о своих отношениях с другими людьми!*

А Не рассказывает практически ничего.

Б. Рассказывает довольно мало.

В. Рассказывает достаточно много.

Г. Рассказывает практически все.

38. *Бывает ли так, что в разговоре с вами жена (муж) чувствует себя напряженно, скованно, не может подобрать нужных слов!*

Очень редко.

Б. Достаточно редко.

Довольно часто.

Г. Очень часто.

39. *Есть ли у вас тайны от жены (мужа)?*

Есть.

Б. Скорее есть, чем нет.

Скорее нет, чем есть.

Г. Нет.

40. *Часто ли вы, обращаясь друг к другу, используете смешные прозвища?*

Очень часто.

Б. Достаточно часто.

Довольно редко.

Г. Очень редко.

41. *Есть ли темы, на которые вам трудно и неприятно говорить с женой (мужем)?*

Таких тем очень много.

Б. Их довольно много.

Их довольно мало.

Г. Таких тем очень мало.

42. *Часто ли у вас с женой (мужем) возникают разногласия по поводу того, как воспитывать детей?*

Очень редко.

Б. Довольно редко.

Достаточно часто.

Г. Очень часто.

43. *Как вы думаете, можно ли сказать, что вашей жене (мужу) легко общаться с вами?*

А Да. Б. Скорее да, чем нет.

В. Скорее нет, чем да. Г. Нет.

44. *Рассказываете ли вы жене (мужу) о своем физическом состоянии?*

Рассказываю почти все.

Б. Рассказываю достаточно много.

Рассказываю довольно мало.

Г. Не рассказываю почти ничего.

45. Как вы думаете, приходилось ли вашей жене (мужу) жалеть, что она (он) рассказала (рассказал) вам что-то очень важное для нее (него)?

Практически никогда.

Б. Довольно редко.

Достаточно часто.

Г. Практически всегда.

46. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что у вас с женой (мужем) существует свой язык, не известный никому из окружающих!

Да.

Б. Скорее да, чем нет.

Скорее нет, чем да.

Г. Нет.

47. Как вы считаете, есть ли у вашей жены (мужа) тайны от вас!

Да.

Б. Скорее да, чем нет.

Скорее нет, чем да.

Г. Нет.

48. Бывает ли так, что когда вы находитесь среди других людей, жене (мужу) достаточно посмотреть на вас, чтобы понять, как вы относитесь к происходящему!

А. Очень часто.

Б. Достаточно часто.

В. Довольно редко.

Г. Очень редко.

Ключ отнесения вопросов к шкалам:

Шкалы «доверительность общения», «взаимопонимание между супругами» распадаются на две субшкалы: а) как респондент оценивает себя, б) как он оценивает партнера, которые подсчитываются отдельно.

Доверительность общения:

а) 6, 18, -23, 30, -39, 44;

б) 10, 19, 25, -33, -37, -47.

Взаимопонимание между супругами:

а) 4, 20, 31, 34, -36, 43;

б) 5, 8, 9, -16, 22, -24.

Сходство во взглядах супругов: 1, -7, 17, -21, 32, 42.

Общие символы семьи: 3, -11, 15, 35, 40, 46.

Легкость общения между супругами: -2, 14, 26, -27, 38, 48.

«Психотерапевтичность» общения: 12, -13, 28, -29, -41, 45.

Во всех вопросах, перед номером которых стоит «+», первой альтернативе (А) приписывается значение 4 балла, второй (Б) — 3 балла, третьей (В) — 2 балла, четвертой (Г) — 1 балл. Если перед номером вопроса стоит «-», то первой альтернативе (А) приписывается значение 1 балл, второй (Б) — 2 балла, третьей (В) — 3 балла, четвертой (Г) — 4 балла.

По каждой из шкал подсчитывается индекс, значение которого равно среднему арифметическому ответов входящие в шкалу вопросы.

Б.2 Опитуваник ЕмІн Д. В. Люсіна (2006)

Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений о ваших эмоциональных особенностях. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте крестик (или галочку) в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение.

	Утверждение	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1.	Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он(она) пытается это скрыть	0	1	2	3
2.	Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения	3	2	1	0
3.	Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица	0	1	2	3
4.	Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение	0	1	2	3
5.	У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника	3	2	1	0
6.	Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю	3	2	1	0
7.	Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди	0	1	2	3
8.	Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться	3	2	1	0
9.	Я умею улучшить настроение окружающих	0	1	2	3
10.	Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую	3	2	1	0
11.	Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов	0	1	2	3
12.	В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки	3	2	1	0
13.	Я легко понимаю мимику и жесты других людей	0	1	2	3
14.	Когда я злюсь, я знаю, почему	0	1	2	3
15.	Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации	0	1	2	3
16.	Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком	3	2	1	0
17.	Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии	0	1	2	3
18.	Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим	3	2	1	0
19.	Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть	0	1	2	3
20.	Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние	0	1	2	3
21.	Я контролирую выражение чувств на своем лице	0	1	2	3
22.	Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство	3	2	1	0
23.	В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций	0	1	2	3
24.	Если надо, я могу разозлить человека	0	1	2	3

Утверждение	Совсем не	Скорее не	Скорее	Полностью
-------------	-----------	-----------	--------	-----------

		согласен	согласен	согласен	согласен
25.	Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние	0	1	2	3
26.	Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю	0	1	2	3
27.	Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это	0	1	2	3
28.	Я знаю как успокоиться, если я разозлился	0	1	2	3
29.	Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса	0	1	2	3
30.	Я не умею управлять эмоциями других людей	3	2	1	0
31.	Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда	3	2	1	0
32.	Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые	0	1	2	3
33.	Мне трудно справляться с плохим настроением	3	2	1	0
34.	Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает	0	1	2	3
35.	Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям	3	2	1	0
36.	Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями	0	1	2	3
37.	Я умею контролировать свои эмоции	0	1	2	3
38.	Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно	3	2	1	0
39.	По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую	3	2	1	0
40.	Если близкий человек плачет, я теряюсь	3	2	1	0
41.	Мне бывает весело или грустно без всякой причины	3	2	1	0
42.	Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей	3	2	1	0
43.	Я не умею преодолевать страх	3	2	1	0
44.	Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает	3	2	1	0
45.	У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить	3	2	1	0
46.	Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются	3	2	1	0

Модифікація опитувальника ЕмІн для оцінки партнера у відносинах

Вам предлагается заполнить те же 46 пунктов опросника, но только об **эмоциональных особенностях Вашего партнера**. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте крестик (галочку) в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение о партнере.

	Утверждение	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1.	Мой партнер замечает, когда близкий человек переживает, даже если тот пытается это скрыть	0	1	2	3
	Утверждение	Совсем не	Скорее не	Скорее	Полностью

		согласен	согласен	согласен	согласен
2.	Мой партнер не знает, как восстановить хорошие отношения, если человек на него обижается	3	2	1	0
3.	Моему партнеру легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица	0	1	2	3
4.	Мой партнер хорошо знает, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение	0	1	2	3
5.	У моего партнера обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние собеседника	3	2	1	0
6.	Когда мой партнер раздражается, то не может сдержаться, и говорит всё, что думает	3	2	1	0
7.	Мой партнер хорошо понимает, почему ему нравятся или не нравятся те или иные люди	0	1	2	3
8.	Мой партнер не сразу замечает, когда начинает злиться	3	2	1	0
9.	Мой партнер умеет улучшить настроение окружающих	0	1	2	3
10.	Если мой партнер увлекается разговором, то говорит слишком громко и активно жестикулирует	3	2	1	0
11.	Мой партнер понимает душевное состояние некоторых людей без слов	0	1	2	3
12.	В экстремальной ситуации мой партнер не может усилием воли взять себя в руки	3	2	1	0
13.	Мой партнер легко понимает мимику и жесты других людей	0	1	2	3
14.	Когда мой партнер злится, он знает, почему	0	1	2	3
15.	Мой партнер знает, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации	0	1	2	3
16.	Окружающие считают моего партнера слишком эмоциональным человеком	3	2	1	0
17.	Мой партнер способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии	0	1	2	3
18.	Моему партнеру бывает трудно описать, что он(она) чувствует по отношению к другим	3	2	1	0
19.	Если мой партнер смущается при общении с незнакомыми людьми, то может это скрыть	0	1	2	3
20.	Глядя на человека, мой партнер легко может понять его эмоциональное состояние	0	1	2	3
21.	Мой партнер контролирует выражение чувств на своем лице	0	1	2	3
22.	Бывает, что мой партнер не понимает, почему он(она) испытывает то или иное чувство	3	2	1	0
23.	В критических ситуациях мой партнер умеет контролировать выражение своих эмоций	0	1	2	3
24.	Если надо, мой партнер может разозлить человека	0	1	2	3
25.	Когда мой партнер испытывает положительные эмоции, он(она) знает, как поддержать это состояние	0	1	2	3
26.	Как правило, мой партнер понимает, какую эмоцию испытывает	0	1	2	3
27.	Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, мой партнер сразу чувствует это	0	1	2	3
	Утверждение	Совсем не	Скорее не	Скорее	Полностью

	согласен	согласен	согласен	согласен
28. Мой партнер знает как успокоиться, если он(она) злится	0	1	2	3
29. Мой партнер может определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса	0	1	2	3
30. Мой партнер не умеет управлять эмоциями других людей	3	2	1	0
31. Моему партнеру трудно отличить чувство вины от чувства стыда	3	2	1	0
32. Мой партнер умеет точно угадывать, что чувствуют его знакомые	0	1	2	3
33. Моему партнеру трудно справляться с плохим настроением	3	2	1	0
34. Если мой партнер внимательно следит за выражением лица человека, то может понять, какие эмоции он скрывает	0	1	2	3
35. Мой партнер не находит слов, чтобы описать свои чувства друзьям	3	2	1	0
36. Моему партнеру удаётся поддержать людей, которые делятся со ним своими переживаниями	0	1	2	3
37. Мой партнер умеет контролировать свои эмоции	0	1	2	3
38. Если собеседник начинает раздражаться, мой партнер подчас замечает это слишком поздно	3	2	1	0
39. По интонациям его(её) голоса легко догадаться о том, что чувствует мой партнер	3	2	1	0
40. Если близкий человек плачет, мой партнер теряет	3	2	1	0
41. Моему партнеру бывает весело или грустно без всякой причины	3	2	1	0
42. Моему партнеру трудно предвидеть смену настроения у окружающих людей	3	2	1	0
43. Мой партнер не умеет преодолевать страх	3	2	1	0
44. Бывает, что мой партнер хочет поддержать человека, а тот этого не чувствует, не понимает	3	2	1	0
45. У моего партнера бывают чувства, которые он(она) не может точно определить	3	2	1	0
46. Мой партнер не понимает, почему некоторые люди на него обижаются	3	2	1	0

Подсчет баллов по шкалам:

МП (понимание чужих эмоций)	1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34, 38, 42, 46
МУ (управление чужими эмоциями)	2, 5, 9, 15, 17, 24, 30, 36, 40, 44
ВП (понимание своих эмоций)	7, 8, 14, 18, 22, 26, 31, 35, 41, 45
ВУ (управление своими эмоциями)	4, 12, 25, 28, 33, 37, 43
ВЭ (контроль экспрессии)	6, 10, 16, 19, 21, 23, 39
Межличностный эмоциональный интеллект	МП+МУ
Внутриличностный эмоциональный интеллект	ВП+ВУ+ВЭ
Понимание эмоций	МП+ВП
Управление эмоциями	МУ+ВУ+ВЭ

В.3. Упражнение на распознавание эмоций по выражению лица

Выберите вариант ответа, наиболее подходящий к выражению лица человека на фотографии:



Грусть
Стыд
Отвращение
Презрение



Гнев
Боль
Отвращение
Грусть



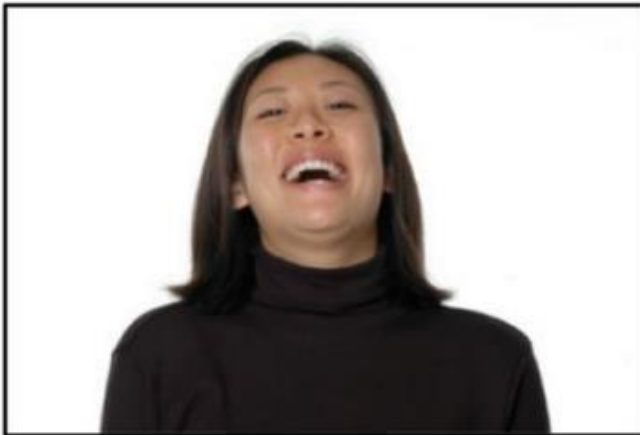
Желание
Смущение
Кокетство
Любовь



Стыд
Гнев
Грусть
Боль



5.

Сострадание**Грусть****Гнев****Интерес**

6.

Радость**Желание****Удивление****Волнение**

7.

Страх**Интерес****Удивление****Сострадание**

8.

Презрение**Гордость****Волнение****Гнев**



9.

Смушение**Грусть****Радость****Стыд**

10.

Грусть**Боль****Гнев****Отвращение**

11.

Кокетство**Интерес****Счастье****Вежливость**

12.

Смушение**Страх****Грусть****Удивление**

Правильные ответы:

- | | | |
|---------------|----------------|-------------|
| 1. презрение | 5. сострадание | 9. смущение |
| 2. отвращение | 6. радость | 10. гнев |
| 3. кокетство | 7. удивление | 11. счастье |
| 4. боль | 8. гордость | 12. страх |

Б.4 Упражнение на распознавание эмоций в высказываниях
(Х. Вайсбах, У. Дакс)

Ниже вам предлагается 10 вариантов высказываний, в каждом варианте по 3 фразы. Необходимо выбрать в каждом варианте одну фразу, в которой речь идет о чувствах.

1. а) Разве ты не видишь, что я занят (занята)?
б) Я не могу сосредоточиться, пока ты здесь.
в) Ты вообще не думаешь о других, ты эгоист.
2. а) Я чувствую себя смущенным тем, что произошло.
б) Это был неприятный денек!
в) Бывают хорошие и плохие дни, сегодняшний был плохим.
3. а) Когда я с тобой, я чувствую себя хорошо.
б) Тебя любят и хотят все.
в) Ты сбесился.
4. а) Ты ведешь себя, как слон в посудной лавке!
б) Нужно же соблюдать правила вежливости!
в) Для меня мучительно видеть, как ты обходишься с другими.
5. а) Если обстоятельства здесь не изменятся, то я подыщу себе какую-нибудь новую работу.
б) Слышал ли когда-нибудь кто-нибудь о такой плохой бригаде?
в) Я чувствую, что меня оттеснили в сторону.
6. а) Ты непереносим!
б) Твой смех внушает мне неуверенность.
в) У меня такое чувство, что смеяться тебе не над чем.
7. а) Здесь мне уделили так мало внимания, что я мог(могла) бы и не приходить.
б) Я чувствую, что никого не интересует, здесь я или нет.
в) Я чувствую себя одиноко и отчужденно.
8. а) Я простой винтик и никогда ничего не достигну.
б) Я чувствую, что этот проект будет трудным.
в) Меня словно паралич охватывает, когда я думаю о предстоящем проекте.
9. а) Ты думаешь только о себе.
б) Я ощущаю себя неперспективной.
в) У меня есть ощущение, что нам необходимо поговорить о наших взаимоотношениях.
10. а) Мне приятно, что на твоём пути не было препятствий.
б) Ты мог по крайней мере позвонить, что придешь так поздно.
в) Ну, наконец!

Интерпретация : непосредственно выражают чувства следующие фразы 1б), 2а), 3а), 4в), 5в), 6б), 7в), 8в), 9б), 10а).

Б.5 Опросник удовлетворенности браком (В. В. Столин, Т.А.Романова, Г.П.Бутенко)

Внимательно читайте каждое утверждение и выбирайте один из трех предлагаемых вариантов ответа. Старайтесь избегать промежуточных ответов типа «Трудно сказать», «Затрудняюсь ответить» и т.д. Отвечайте по возможности быстро: первый ответ, который приходит в голову, обычно является самым искренним.

1. *Когда люди живут так близко, как это происходит в семейной жизни, они неизбежно теряют взаимопонимание и остроту восприятия другого человека.*
 - А. Верно.
 - Б. Не уверен.
 - В. Неверно.
2. *Ваши супружеские отношения приносят вам...*
 - А. Скорее, беспокойство и страдание.
 - Б. Затрудняюсь ответить.
 - В. Скорее, радость и удовлетворение.
3. *Родственники и друзья оценивают ваш брак как...*
 - А. Удавшийся.
 - Б. Нечто среднее.
 - В. Неудавшийся.
4. *Если бы вы могли, то...*
 - А. Много изменили бы в характере вашего супруга (вашей супруги).
 - Б. Трудно сказать.
 - В. Не стали бы ничего менять.
5. *Одна из проблем современного брака в том, что все приедается, в том числе и сексуальные отношения.*
 - А. Верно.
 - Б. Трудно сказать.
 - В. Неверно.
6. *Когда вы сравниваете вашу семейную жизнь с семейной жизнью ваших друзей и знакомых, вам кажется...*
 - А. Что вы несчастнее других.
 - Б. Трудно сказать.
 - В. Вы счастливее других.
7. *Жизнь без семьи, без близкого человека — слишком высокая цена за полную самостоятельность.*
 - А. Верно.
 - Б. Трудно сказать.
 - В. Неверно.
8. *Вы считаете, что без вас жизнь вашего супруга (вашей супруги) была бы неполноценной.*
 - А. Да, считаю.
 - Б. Трудно сказать.
 - В. Нет, не считаю.
9. *Большинство людей в какой-то мере обманываются в своих ожиданиях относительно брака.*

- А. Верно.
- Б. Трудно сказать.
- В. Неверно.

10. *Только множество различных обстоятельств мешает подумать вам о разводе.*

- А. Верно.
- Б. Не могу сказать.
- В. Неверно.

11. *Если бы вернулось время, когда вы вступали в брак, то вашим мужем (женой) мог бы стать...*

- А. Кто угодно, но только не теперешний супруг (супруга).
- Б. Трудно сказать.
- В. Возможно, что именно теперешний супруг (супруга).

12. *Вы гордитесь, что такой человек, как ваш супруг (супруга), рядом с вами!*

- А. Верно.
- Б. Трудно сказать.
- В. Неверно.

13. *К сожалению, недостатки вашего супруга (вашей супруги) часто перевешивают его (ее) достоинства.*

- А. Верно.
- Б. Затрудняюсь ответить.
- В. Неверно.

14. *Основные помехи для счастливой супружеской жизни кроются...*

- А. Скорее, в характере вашего супруга (вашей супруги).
- Б. Трудно сказать.
- В. Скорее, в вас самих.

15. *Чувства, с которыми вы вступали в брак...*

- А. Усилились.
- Б. Трудно сказать.
- В. Ослабли.

16. *Брак притупляет творческие возможности человека.*

- А. Верно.
- Б. Трудно сказать.
- В. Неверно.

17. *Можно сказать, что ваш супруг (ваша супруга) обладает такими достоинствами, которые компенсируют его (ее) недостатки.*

- А. Согласен.
- Б. Нечто среднее.
- В. Нет, не согласен.

18. *К сожалению, в вашем браке не все обстоит благополучно с эмоциональной поддержкой друг друга.*

- А. Верно.
- Б. Трудно сказать.
- В. Неверно.

19. *Вам кажется, что ваш супруг (ваша супруга) часто делает глупости, говорит невпопад, неуместно шутит.*

- А. Верно.
- Б. Трудно сказать.

В. Неверно.

20. *Жизнь в семье, как вам кажется, не зависит от вашей воли.*

А. Верно.

Б. Трудно сказать.

В. Неверно.

21. *Ваши семейные отношения не внесли в жизнь того порядка и организованности, которых вы ожидали.*

А. Верно.

Б. Трудно сказать.

В. Неверно.

22. *Не правы те, кто считает, что именно в семье человек меньше всего может рассчитывать на уважение.*

А. Согласен.

Б. Трудно сказать.

В. Не согласен.

23. *Как правило, общество вашего супруга (вашей супруги) доставляет вам удовольствие.*

А. Верно.

Б. Трудно сказать.

В. Неверно.

24. *По правде сказать, в вашей супружеской жизни нет и не было ни одного светлого момента.*

А. Верно.

Б. Трудно сказать.

В. Неверно.

Ключ к методике:

№	Вариант	№	Вариант	№	Вариант	№	Вариант
вопроса	ответа	вопроса	ответа	вопроса	ответа	вопроса	ответа
1	В	7	А	13	В	19	В
2	В	8	А	14	В	20	В
3	А	9	В	15	В	21	В
4	В	10	В	16	В	22	А
5	В	11	В	17	А	23	А
6	В	12	А	18	В	24	В

Порядок подсчета баллов: за ответ, совпадающий с ключом, присваивается 2 балла, за промежуточный — 1 балл, за несовпадающий с ключом — 0 баллов. Таким образом, возможный диапазон суммарных «сырых» баллов от 48 до 0.

Б.6 Методика "Динамика психологической близости в супружеской паре" (авторы А. Кроник, Е. Кроник, модификация Т.А. Заеко)

Вспомните Ваши отношения с супругом(ой) и попытайтесь изобразить линией историю отношений с ним (ней) со дня Вашего знакомства до сегодняшнего дня, а также попытайтесь оценить Ваши взаимоотношения в перспективе. Для этого на горизонтальной оси отметьте дату Вашего знакомства, дату создания семьи и дату выполнения задания.

На вертикальной оси обозначена степень психологической близости в отношениях между Вами: где 100% - обозначает максимальную психологическую близость, наличие чувства «Мы», т.е. Вы испытываете чувство полного единства с мужем (женой), общаетесь с ним (ней) как с самим собой; а 0% - обозначает минимальную психологическую близость (психологическую разъединенность), т.е. Вы относитесь к супругу как к постороннему человеку, чувство «Мы» отсутствует.

В разные годы общения степень психологической близости между Вами (чувство Мы) может меняться. Начертите линию, отражающую данные изменения.

Отношения до сегодняшнего момента изображаются сплошной линией, в перспективе – пунктирной.



Рис. А.1 – График для изучения динамики психологической близости в паре

Додаток В

Описові статистики параметрів подружнього життя

Таблиця В.1

Описова статистика у вибірці жінок (28 осіб)

Параметри	Вік	Термін шлюбу	Порядок шлюбу	Кількість дітей	Опитувальник подружніх стосунків								Динаміка психологічної близькості					Опитувальник задоволеності шлюбом
					Довірливість спілкування:		Взаєморозуміння:		Схожість поглядів	Загальні символи родини	Легкість спілкування	«Психотерапевтичність» спілкування	на початку стосунків	на момент одруження	на момент дослідження	в майбутньому	кількість криз	
					а) оцінка себе	б) оцінка партнера	а) оцінка себе	б) оцінка партнера										
Середнє	37,5	12,8	1,36	1,07	2,81	2,74	2,86	2,65	2,98	3,04	2,82	2,96	50,6	84	72,3	74	0,51	24,6
Стандартна помилка	1,79	1,23	0,09	0,16	0,10	0,13	0,11	0,11	0,08	0,1	0,1	0,08	3,13	3,34	5,58	6,02	0,13	1,2
Медіана	38,5	13	1	1	2,83	2,67	3	2,67	3	3	2,83	3	47,5	87,5	79	87,5	0	25
Мода	25	21	1	1	2,5	2	3	3	3,33	3,33	3,33	3	50	75	100	100	0	25
Стандартне відхилення	9,46	6,5	0,49	0,86	0,54	0,67	0,6	0,59	0,42	0,53	0,5	0,41	17,1	17,7	29,5	31,8	0,67	6,36
Дисперсія вибірки	89,5	42,2	0,24	0,74	0,29	0,45	0,36	0,35	0,18	0,29	0,25	0,17	292	312	872	1014	0,46	40,4
Екссес	0,24	-1,28	-1,7	0,11	-0,68	-1,22	1,15	-0,07	-0,57	-0,4	-0,91	0,09	-0,74	-1,12	-0,24	-0,17	0,26	-0,13
Асиметричність	0,47	0,06	0,63	0,62	0,17	0,18	-1,09	-0,69	0,16	-0,03	0,11	0,41	-0,21	-0,3	-1,01	-1,19	1,14	-0,22
Інтервал	37	19,5	1	3	2	2	2,5	2,17	1,66	2	1,83	1,83	55	45	90	90	2	26,5
Мінімум	23	3,5	1	0	1,83	1,83	1,33	1,33	2,17	2	2	2,17	45	55	10	10	0	9,5
Максимум	60	23	2	3	3,83	3,83	3,83	3,50	3,83	4	3,83	4	100	100	100	100	2	36
Kolmogorov-Smirnov Test, Z	0,473	0,805	2,17	1,498	0,678	0,745	0,781	0,556	0,465	0,437	0,492	0,66	0,339	0,767	0,973	1,25	1,642	0,378
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,979	0,535	0	0,022	0,748	0,636	0,576	0,917	0,982	0,991	0,969	0,776	0,999	0,598	0,3	0,088	0,009	0,999

Таблиця В.2

Описова статистика у вибірці чоловіків (28 осіб)

Параметри	Вік	Термін шлюбу	Порядок шлюбу	Кількість дітей	Опитувальник подружніх стосунків								Динаміка психологічної близькості					Опитувальник задоволеності шлюбом
					Довірливість спілкування:		Взаєморозуміння:		Схожість поглядів	Загальні символи родини	Легкість спілкування	«Психогерпетичність» спілкування	на початку стосунків	на момент одруження	на момент дослідження	в майбутньому	кількість криз	
					а) оцінка себе	б) оцінка партнера	а) оцінка себе	б) оцінка партнера										
Середнє	38,5	12,7	1,18	1,32	2,95	2,72	2,86	3,03	3,04	3,15	2,93	3,07	34,4	84,4	78,9	81,3	0,31	27
Стандартна помилка	1,47	1,2	0,12	0,18	0,1	0,12	0,1	0,1	0,11	0,11	0,12	0,09	3,22	2,95	4,56	3,48	0,09	1,02
Медіана	38,5	13	1	1	3	2,67	3	3,17	3,17	3,33	3	3	35	90	83	87,5	0	27
Мода	38	21	1	1	3,33	2,5	3	3	3,17	3,17	3,33	3,33	50	90	100	100	0	30
Стандартне відхилення	7,79	6,33	0,61	0,94	0,53	0,64	0,52	0,55	0,6	0,58	0,63	0,47	17,8	15,6	24,2	18,4	0,47	5,4
Дисперсія вибірки	60,7	40,1	0,37	0,89	0,28	0,41	0,27	0,31	0,36	0,34	0,4	0,22	317	243	583	339	0,22	29,2
Екссес	0,2	-1,24	-0,4	0,84	0,49	0,74	1,39	2,11	2,46	-0,56	-0,11	0,53	0,83	0,73	2,21	-0,7	-1,43	-0,29
Асиметричність	0,26	0,04	-0,2	0,42	-0,93	-0,41	-0,89	-1,33	-1,27	-0,58	-0,47	-0,53	-1,21	-1,15	-1,63	-0,77	0,82	-0,37
Інтервал	33	19,5	2	4	2	2,83	2,33	2,38	2,67	2	2,5	2	75	55	85	55	1	22
Мінімум	24	3,5	0	0	1,67	1,17	1,5	1,5	1,33	2	1,5	2	0	45	15	45	0	15
Максимум	57	23	2	4	3,67	4	3,83	3,83	4	4	4	4	75	100	100	100	1	37
Kolmogorov-Smirnov Test, Z	0,467	0,809	1,554	1,206	0,82	0,501	0,748	1,041	0,948	0,831	0,526	0,677	0,822	0,928	1,13	0,959	2,269	0,647
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,981	0,529	0,016	0,109	0,511	0,963	0,631	0,229	0,33	0,495	0,945	0,749	0,509	0,356	0,156	0,316	0	0,796

Додаток Г
Описові статистики параметрів емоційного інтелекту подружжя

Таблиця Г.1

Описова статистика у вибірці жінок (28 осіб)

Параметри	Розпізнавання емоцій на фото	Розпізнавання емоцій у висловах	Опитувальник ЕмІн (стосовно себе)										Опитувальник ЕмІн (стосовно чоловіка)									
			Розуміння чужих емоцій	Управління чужими емоціями	Розуміння своїх емоцій	Управління своїми емоціями	Контроль експресії	Внутрішньоособистісний ЕІ	Міжособистісний ЕІ	Здатність розуміння своїх та чужих емоцій	Здатність управління своїми та чужими емоціями	Загальний ЕІ	Розуміння чужих емоцій	Управління чужими емоціями	Розуміння своїх емоцій	Управління своїми емоціями	Контроль експресії	Внутрішньоособистісний ЕІ	Міжособистісний ЕІ	Здатність до розуміння своїх та чужих емоцій	Здатність до управління своїми та чужими емоціями	Загальний ЕІ
Середнє	8,93	7,53	21,9	19,3	22,1	15,7	11,3	49,2	41,2	44,0	46,4	90,4	18,7	17,4	19,7	13,2	11	44	36,2	38,4	41,7	80,1
Стандартна помилка	0,35	0,27	0,68	0,66	0,67	0,5	0,44	1,26	1,28	1,14	1,07	2,04	0,77	0,73	0,65	0,5	0,38	1,24	1,44	1,38	1,26	2,54
Медіана	9	8	22	18,9	22	15,7	11,7	49,8	40,7	44	45,5	89,1	18,5	16,5	19,8	13	11	44	34,6	37,9	42	79,7
Мода	11	8	22	19	22	13	12	55	37	39,6	43	84	24	18	18	11	11	44	31	39	42	67
Стандартне відхилення	1,84	1,44	3,6	3,5	3,56	2,64	2,31	6,64	6,75	6,06	5,68	10,8	4,07	3,86	3,44	2,62	2	6,58	7,6	7,32	6,66	13,4
Дисперсія	3,37	2,06	13	12,3	12,7	6,95	5,34	44,1	45,6	36,7	32,3	117	16,6	14,9	11,8	6,86	3,99	43,3	57,8	53,6	44,4	181
Ексцес	-0,8	-0,5	-0,8	1,96	-0,9	-0,9	-0,3	-0,5	0,15	-0,2	0,56	0,43	-0,8	0,47	0,7	-0,7	0,65	-0,4	-0,4	-0,3	0,01	-0,2
Асиметричність	-0,1	-0,4	0,03	1,24	0,21	0,15	-0,4	-0,2	0,46	-0,1	0,65	0,54	0,27	0,8	0,46	0,49	-0,1	0,19	0,61	0,32	0,21	0,36
Інтервал	7	5	14	16	12	10	9	24	29	25	26	47	14	16	16	10	9	27	29	30	29	56
Мінімум	5	5	15	14	16	11	6	36	29	32	36	72	12	11	13	9	6	31	25	25	28	56
Максимум	12	10	29	30	28	21	15	60	58	57	62	119	26	27	29	19	15	58	54	55	57	112
Kolmogorov-Smirnov Test, Z	0,68	0,87	0,49	0,77	0,53	0,45	0,56	0,51	0,46	0,47	0,63	0,44	0,44	0,70	0,76	0,76	0,60	0,36	0,59	0,52	0,56	0,45
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,74	0,44	0,97	0,59	0,94	0,99	0,91	0,96	0,98	0,98	0,82	0,99	0,99	0,71	0,60	0,62	0,86	0,99	0,88	0,95	0,91	0,99

Таблиця Г.2

Описова статистика у вибірці чоловіків (28 осіб)

Параметри	Розпізнавання емоцій на фото	Розпізнавання емоцій у висловах	Опитувальник ЕМІн (стосовно себе)										Опитувальник ЕМІн (стосовно чоловіка)									
			Розуміння чужих емоцій	Управління чужими емоціями	Розуміння своїх емоцій	Управління своїми емоціями	Контроль експресії	Внутрішньособистісний ЕІ	Міжособистісний ЕІ	Здатність розуміння своїх та чужих емоцій	Здатність управління своїми та чужими емоціями	Загальний ЕІ	Розуміння чужих емоцій	Управління чужими емоціями	Розуміння своїх емоцій	Управління своїми емоціями	Контроль експресії	Внутрішньособистісний ЕІ	Міжособистісний ЕІ	Здатність до розуміння своїх та чужих емоцій	Здатність до управління своїми та чужими емоціями	Загальний ЕІ
Середнє	7,94	6,38	23,7	19,9	20,7	15,6	11,7	48	43,7	44,5	47,2	91,8	20,8	20,1	21,2	16,4	12,7	50,3	40,9	42	49,2	91,2
Стандартна помилка	0,28	0,3	0,72	0,66	0,55	0,5	0,44	1,25	1,25	1,1	1,34	2,26	0,61	0,65	0,61	0,6	0,44	1,27	1,13	1,13	1,25	2,27
Медіана	8	6	23,5	20	20,5	15	12	47	45	45	47	91	21	19,5	21,5	16	13	50	41	42	49	90
Мода	8	6	23	18	18	15	14	46	46	45	48	99	22	18	22	17	12	50	42	42	45	87
Стандарт. відхилення	1,49	1,58	3,83	3,51	2,89	2,65	2,32	6,63	6,6	5,83	7,09	12	3,21	3,42	3,25	3,16	2,32	6,74	6,0	5,96	6,64	12
Дисперсія	2,23	2,5	14,7	12,3	8,36	7,05	5,38	44	43,5	34	50,3	143	10,3	11,7	10,6	10	5,39	45,4	36	35,5	44	144
Екссес	0,38	-0,4	-0,4	0,45	-0,1	-0	-0,8	-0,1	-0,3	-0,1	-0,1	-0,2	1,18	1,17	0,69	-0,4	-0,2	0,01	0,76	1,87	0,52	0,77
Асиметричність	-0,4	0,28	-0,1	0,61	0,5	0,46	-0,3	0,12	-0,4	-0,2	0,57	0,21	-0,3	1,04	-0,2	0,18	-0,3	0,1	0,64	-0,4	0,81	0,53
Інтервал	6	6	15	14	11	11	8	29	27	25	28	51	16	14	16	12	9	30	26	31	27	56
Мінімум	5	4	16	14	16	11	7	34	29	31	36	68	12	15	13	11	8	36	31	25	40	67
Максимум	10	10	31	28	27	22	15	63	56	56	64	119	28	29	29	23	17	66	57	56	67	123
Kolmogorov-Smirnov Test, Z	0,66	0,36	0,30	0,79	0,52	0,43	0,55	0,43	0,46	0,50	0,75	0,44	0,56	0,81	0,63	0,32	0,52	0,39	0,46	0,70	0,59	0,56
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,78	1	1	0,55	0,95	0,99	0,92	0,99	0,98	0,96	0,63	0,99	0,91	0,53	0,82	1	0,95	1	0,99	0,71	0,86	0,91

Додаток Д

Порівняльний аналіз середніх показників у підвбірках чоловіків і жінок

(парний t-критерій Стьюдента, розрахунки в програмі Excel)

Опитувальник задоволеності шлюбом

	<i>жінки</i>	<i>чоловіки</i>
Среднее	24,55357	26,96429
Дисперсия	40,40276	29,16016
Наблюдения	28	28
Корреляция Пирсона	0,29198	
Гипотетич. разность средних	0	
df	27	
t-статистика	-1,81275	
P(T<=t) одностороннее	0,040502	
t критическое одностороннее	1,703288	
P(T<=t) двухстороннее	0,081004	
t критическое двухстороннее	2,05183	

Опитувальник спілкування у подружжі

Довірливість спілкування: а) оцінка себе, б) оцінка партнера

	<i>жінки</i>	<i>чоловіки</i>	<i>жінки</i>	<i>чоловіки</i>
Среднее	2,808452	2,953917	2,742262	2,721655
Дисперсия	0,291822	0,277206	0,44744	0,409152
Наблюдения	28	28	28	28
Корреляция Пирсона	0,657555		0,591929	
Гипотетич. разность средних	0		0	
df	27		27	
t-статистика	-1,74315		0,184301	
P(T<=t) одностороннее	0,046343		0,427577	
t критическое одностороннее	1,703288		1,703288	
P(T<=t) двухстороннее	0,092686		0,855155	
t критическое двухстороннее	2,05183		2,05183	

Взаєморозуміння: а) оцінка себе, б) оцінка партнера

	<i>жінки</i>	<i>чоловіки</i>	<i>жінки</i>	<i>чоловіки</i>
Среднее	2,855	2,86131	2,645464	3,029976
Дисперсия	0,356299	0,271108	0,351246	0,307271
Наблюдения	28	28	28	28
Корреляция Пирсона	0,592301		0,46577	
Гипотетич. разность средних	0		0	
df	27		27	
t-статистика	-0,06557		-3,42704	
P(T<=t) одностороннее	0,4741		0,000985	
t критическое одностороннее	1,703288		1,703288	
P(T<=t) двухстороннее	0,9482		0,00197	
t критическое двухстороннее	2,05183		2,05183	

Схожість поглядів

	<i>жінки</i>	<i>чоловіки</i>
Среднее	2,975345	3,040583
Дисперсия	0,175048	0,363382
Наблюдения	28	28
Корреляция Пирсона	0,672143	
Гипотетич. разность средних	0	
df	27	
t-статистика	-0,77309	
P(T<=t) одностороннее	0,223093	
t критическое одностороннее	1,703288	
P(T<=t) двухстороннее	0,446186	
t критическое двухстороннее	2,05183	

Загальні символи родини

	<i>жінки</i>	<i>чоловіки</i>
Среднее	3,035345	3,149393
Дисперсия	0,286086	0,338019
Наблюдения	28	28
Корреляция Пирсона	0,700602	
Гипотетич. разность средних	0	
df	27	
t-статистика	-1,39045	
P(T<=t) одностороннее	0,087874	
t критическое одностороннее	1,703288	
P(T<=t) двухстороннее	0,175747	
t критическое двухстороннее	2,05183	

Легкість спілкування

	<i>жінки</i>	<i>чоловіки</i>
Среднее	2,818821	2,925726
Дисперсия	0,252985	0,401754
Наблюдения	28	28
Корреляция Пирсона	0,652797	
Гипотетич. разность средних	0	
df	27	
t-статистика	-1,15831	
P(T<=t) одностороннее	0,12844	
t критическое одностороннее	1,703288	
P(T<=t) двухстороннее	0,25688	
t критическое двухстороннее	2,05183	

Психотерапевтичність спілкування

	<i>жінки</i>	<i>чоловіки</i>
Среднее	2,962393	3,072024
Дисперсия	0,172098	0,218926
Наблюдения	28	28
Корреляция Пирсона	0,73085	
Гипотетич. разность средних	0	

df	27
t-статистика	-1,77097
P(T<=t) одностороннее	0,043928
t критическое одностороннее	1,703288
P(T<=t) двухстороннее	0,087856
t критическое двухстороннее	2,05183

Психологічна близькість до партнера

на момент дослідження

	<i>жінки</i>	<i>чоловіки</i>
Среднее	72,25	78,89286
Дисперсия	871,8981	583,3585
Наблюдения	28	28
Корреляция Пирсона	0,233058	
Гипотетич. разность средних	0	
df	27	
t-статистика	-1,049	
P(T<=t) одностороннее	0,151738	
t критическое одностороннее	1,703288	
P(T<=t) двухстороннее	0,303476	
t критическое двухстороннее	2,05183	

на момент одруження

	<i>жінки</i>	<i>чоловіки</i>
Среднее	84,03571	84,42857
Дисперсия	312,332	242,9947
Наблюдения	28	28
Корреляция Пирсона	0,644718	
Гипотетич. разность средних	0	
df	27	
t-статистика	-0,08769	
P(T<=t) одностороннее	0,475298	
t критическое одностороннее	1,703288	
P(T<=t) двухстороннее	0,966595	
t критическое двухстороннее	2,05183	

в майбутньому

	<i>жінки</i>	<i>чоловіки</i>
Среднее	73,96429	81,32143
Дисперсия	1013,813	338,9669
Наблюдения	28	28
Корреляция Пирсона	0,086956	
Гипотетическая разность средних	0	
df	27	
t-статистика	-1,10075	
P(T<=t) одностороннее	0,140361	
t критическое одностороннее	1,703288	
P(T<=t) двухстороннее	0,280722	
t критическое двухстороннее	2,05183	

Когнітивний аспект.

	Розпізнавання емоцій на фото		Розпізнавання емоцій на у висловах	
	<i>жінки</i>	<i>чоловіки</i>	<i>жінки</i>	<i>чоловіки</i>
Среднее	8,932143	7,935714	7,528571	6,375
Дисперсия	3,374854	2,225344	2,062857	2,4975
Наблюдения	28	28	28	28
Корреляция Пирсона	0,51921		0,233175	
Гипотетич. разность средних	0		0	
df	27		27	
t-статистика	3,176942		3,261936	
P(T<=t) одностороннее	0,001854		0,001498	
t критическое одностороннее	1,703288		1,703288	
P(T<=t) двухстороннее	0,003707		0,002995	
t критическое двухстороннее	2,05183		2,05183	

Особистісний аспект. Опитувальник ЕМІн (щодо себе).**Розуміння чужих емоцій**

	<i>жінки</i>	<i>чоловіки</i>
Среднее	21,89286	23,71429
Дисперсия	12,96439	14,65608
Наблюдения	28	28
Корреляция Пирсона	0,265849	
Гипотетич. разность средних	0	
df	27	
t-статистика	-2,13961	
P(T<=t) одностороннее	0,02079	
t критическое одностороннее	1,703288	
P(T<=t) двухстороннее	0,041579	
t критическое двухстороннее	2,05183	

Управління чужими емоціями

	<i>жінки</i>	<i>чоловіки</i>
Среднее	19,34643	19,94643
Дисперсия	12,2848	12,33443
Наблюдения	28	28
Корреляция Пирсона	0,75972	
df	27	
t-статистика	-1,30537	
P(T<=t) одностороннее	0,101391	
t критическое одностороннее	1,703288	
P(T<=t) двухстороннее	0,202783	
t критическое двухстороннее	2,05183	

Розуміння своїх емоцій

	<i>жінки</i>	<i>чоловіки</i>
Среднее	22,12857	20,71786
Дисперсия	12,6636	8,36004
Наблюдения	28	28
Корреляция Пирсона	0,586682	
Гипотетическая разность средних	0	
df	27	
t-статистика	2,49512	
P(T<=t) одностороннее	0,009502	
t критическое одностороннее	1,703288	
P(T<=t) двухстороннее	0,019004	
t критическое двухстороннее	2,05183	

Управління своїми емоціями

	<i>жінки</i>	<i>чоловіки</i>
Среднее	15,72857	15,6
Дисперсия	6,949524	7,047407
Наблюдения	28	28
Корреляция Пирсона	0,422749	
Гипотетич. разность средних	0	
df	27	
t-статистика	0,239343	
P(T<=t) одностороннее	0,406324	
t критическое одностороннее	1,703288	
P(T<=t) двухстороннее	0,812647	
t критическое двухстороннее	2,05183	

Контроль експресії

	<i>жінки</i>	<i>чоловіки</i>
Среднее	11,29286	11,71071
Дисперсия	5,339206	5,375807
Наблюдения	28	28
Корреляция Пирсона	0,376298	
Гипотетич. разность средних	0	
df	27	
t-статистика	-0,85531	
P(T<=t) одностороннее	0,199954	
t критическое одностороннее	1,703288	
P(T<=t) двухстороннее	0,399909	
t критическое двухстороннее	2,05183	

Інтегральні показники:

Внутрішньоособистісний ЕІ	Міжособистісний ЕІ			
	<i>жінки</i>	<i>чоловіки</i>	<i>жінки</i>	<i>чоловіки</i>
Среднее	49,15	48,02857	41,23929	43,67857
Дисперсия	44,15	43,96878	45,56618	43,52249
Наблюдения	28	28	28	28
Корреляция Пирсона	0,383137		0,536048	
Гипотетич. разность средних	0		0	
df	27		27	
t-статистика	0,804862		-2,00737	
P(T<=t) одностороннее	0,213965		0,027408	
t критическое одностороннее	1,703288		1,703288	
P(T<=t) двухстороннее	0,42793		0,054816	
t критическое двухстороннее	2,05183		2,05183	

Здатність до розуміння своїх та чужих емоцій

Здатність до управління своїми та чужими емоціями

	<i>жінки</i>		<i>чоловіки</i>	
	<i>жінки</i>	<i>чоловіки</i>	<i>жінки</i>	<i>чоловіки</i>
Среднее	44,02143	44,53929	46,36786	47,23929
Дисперсия	36,67582	33,97358	32,2756	50,29655
Наблюдения	28	28	28	28
Корреляция Пирсона	0,686138		0,590903	
Гипотетич. разность средних	0		0	
df	27		27	
t-статистика	-0,58146		-0,77992	
P(T<=t) одностороннее	0,282878		0,221111	
t критическое одностороннее	1,703288		1,703288	
P(T<=t) двухстороннее	0,565755		0,442223	
t критическое двухстороннее	2,05183		2,05183	

Загальний ЕІ

	<i>жінки</i>		<i>чоловіки</i>	
	<i>жінки</i>	<i>чоловіки</i>	<i>жінки</i>	<i>чоловіки</i>
Среднее	90,38929	91,77143		
Дисперсия	117,0803	142,8443		
Наблюдения	28	28		
Корреляция Пирсона	0,670324			
Гипотетич. разность средних	0			
df	27			
t-статистика	-0,78614			
P(T<=t) одностороннее	0,219315			
t критическое одностороннее	1,703288			
P(T<=t) двухстороннее	0,43863			
t критическое двухстороннее	2,05183			

Додаток Е

Порівняння оцінок емоційного інтелекту подружжя (стосовно себе та партнера), парний t-критерій Стьюдента

Розуміння чужих емоцій

	<i>Відповіді жінок</i>		<i>Відповіді чоловіків</i>	
	<i>самооцінка</i>	<i>оцінка партнера</i>	<i>самооцінка</i>	<i>оцінка партнерки</i>
Среднее	21,89286	18,725	23,71429	20,81429
Дисперсия	12,96439	16,6012	14,65608	10,32201
Наблюдения	28	28	28	28
Корреляция Пирсона	0,429874		0,241544	
Гипотетическая разность средних	0		0	
df	27		27	
t-статистика	4,071234		3,517109	
P(T<=t) одностороннее	0,000183		0,000782	
t критическое одностороннее	1,703288		1,703288	
P(T<=t) двухстороннее	0,000366		0,001563	
t критическое двухстороннее	2,05183		2,05183	

Управління чужими емоціями

	<i>Відповіді жінок</i>		<i>Відповіді чоловіків</i>	
	<i>самооцінка</i>	<i>оцінка партнера</i>	<i>самооцінка</i>	<i>оцінка партнерки</i>
Среднее	19,34643	17,44286	19,94643	20,08929
Дисперсия	12,2848	14,89217	12,33443	11,69877
Наблюдения	28	28	28	28
Корреляция Пирсона	0,65303		0,623319	
Гипотетическая разность средних	0		0	
df	27		27	
t-статистика	3,266062		-0,25117	
P(T<=t) одностороннее	0,001482		0,401793	
t критическое одностороннее	1,703288		1,703288	
P(T<=t) двухстороннее	0,002964		0,803587	
t критическое двухстороннее	2,05183		2,05183	

Розуміння своїх емоцій

	<i>Відповіді жінок</i>		<i>Відповіді чоловіків</i>	
	<i>самооцінка</i>	<i>оцінка партнера</i>	<i>самооцінка</i>	<i>оцінка партнерки</i>
Среднее	22,12857	19,70357	20,71786	21,19643
Дисперсия	12,6636	11,84036	8,36004	10,55962
Наблюдения	28	28	28	28
Корреляция Пирсона	0,448517		0,594015	
df	27		27	
t-статистика	3,489851		-0,90922	
P(T<=t) одностороннее	0,000838		0,185639	
t критическое одностороннее	1,703288		1,703288	

P(T<=t) двухстороннее	0,001677	0,371278
t критическое двухстороннее	2,05183	2,05183

Управління своїми емоціями

	<i>Відповіді жінок</i>		<i>Відповіді чоловіків</i>	
	<i>оцінка</i>		<i>оцінка</i>	
	<i>самооцінка</i>	<i>партнера</i>	<i>самооцінка</i>	<i>партнерки</i>
Среднее	15,72857	13,21429	15,6	16,40357
Дисперсия	6,949524	6,86127	7,047407	10,00184
Наблюдения	28	28	28	28
Корреляция Пирсона	0,823788		0,741653	
Гипотетическая разность средних	0		0	
df	27		27	
t-статистика	8,527969		-1,98343	
P(T<=t) одностороннее	1,92E-09		0,028787	
t критическое одностороннее	1,703288		1,703288	
P(T<=t) двухстороннее	3,84E-09		0,057574	
t критическое двухстороннее	2,05183		2,05183	

Контроль експресії

	<i>Відповіді жінок</i>		<i>Відповіді чоловіків</i>	
	<i>оцінка</i>		<i>оцінка</i>	
	<i>самооцінка</i>	<i>партнера</i>	<i>самооцінка</i>	<i>партнерки</i>
Среднее	11,29286	11,03571	11,71071	12,68929
Дисперсия	5,339206	3,985344	5,375807	5,391362
Наблюдения	28	28	28	28
Корреляция Пирсона	0,825285		0,183158	
df	27		27	
t-статистика	1,040323		-1,74603	
P(T<=t) одностороннее	0,153708		0,046088	
t критическое одностороннее	1,703288		1,703288	
P(T<=t) двухстороннее	0,307417		0,092176	
t критическое двухстороннее	2,05183		2,05183	

Загальний EI

	<i>Відповіді жінок</i>		<i>Відповіді чоловіків</i>	
	<i>оцінка</i>		<i>оцінка</i>	
	<i>самооцінка</i>	<i>партнера</i>	<i>самооцінка</i>	<i>партнерки</i>
Среднее	90,38929	80,12143	91,77143	91,19286
Дисперсия	117,0803	180,5536	142,8443	143,9903
Наблюдения	28	28	28	28
Корреляция Пирсона	0,626773		0,657711	
df	27		27	
t-статистика	5,058252		0,308973	
P(T<=t) одностороннее	1,3E-05		0,379857	
t критическое одностороннее	1,703288		1,703288	
P(T<=t) двухстороннее	2,6E-05		0,759714	
t критическое двухстороннее	2,05183		2,05183	

Додаток Ж

Структурний кореляційний аналіз у вибірках чоловіків та дружин

Таблиця Ж.1.

Кореляції у підвибірці жінок (28 осіб)

	Вік	Опитувальник подружніх стосунків								Динаміка психологічної близькості			Опитувальник задоволеності шлюбом	
		Довірливість: а) оцінка себе	Довірливість : б) оцінка партнера	Взаєморозуміння: а) оцінка себе	Взаєморозуміння: б) оцінка партнера	Схожість поглядів	Загальні символи родини	Легкість спілкування	«Психотерапевтичність» спілкування	на початку (момент одруження)	на момент дослідження	в майбутньому		
Опитувальник подружніх стосунків														
Довірливість:														
а) оцінка себе	0,096	1												
б) оцінка партнера	0,249	0,835	1											
Взаєморозуміння:														
а) оцінка себе	0,145	0,819	0,717	1										
б) оцінка партнера	0,092	0,778	0,716	0,902	1									
Схожість поглядів	0,183	0,928	0,755	0,793	0,769	1								
Заг. символи родини	0,335	0,891	0,815	0,876	0,75	0,81	1							
Легкість спілкування	0,201	0,799	0,824	0,732	0,739	0,82	0,823	1						
Психотер. спілкування	0,131	0,806	0,706	0,761	0,802	0,888	0,691	0,782	1					
Психологічна близькість														
на початку стосунків	0,269	0,246	0,257	0,118	-0,09	0,276	0,366	0,117	0,118	1				
в момент дослідження	-0,13	0,696	0,398	0,538	0,661	0,62	0,592	0,632	0,54	-0,16	1			
в майбутньому	-0,23	0,661	0,331	0,539	0,62	0,54	0,577	0,533	0,468	-0,12	0,972	1		
Задоволеність шлюбом	-0,27	0,783	0,507	0,431	0,499	0,728	0,559	0,601	0,532	0,175	0,82	0,799	1	
Розпізнавання емоцій на фото	0,276	0,343	0,433	0,696	0,677	0,499	0,454	0,401	0,499	0,175	0,094	0,073	0,038	
Розпізнавання емоцій у висловах	0,023	0,428	0,47	0,693	0,724	0,567	0,442	0,528	0,535	-0,03	0,311	0,286	0,286	
Опитувальник ЕМІн														
Розум. чужих емоцій	-0,07	0,63	0,704	0,693	0,731	0,739	0,565	0,843	0,763	-0,04	0,399	0,317	0,464	
Управління чужими емоціями	0,085	0,678	0,667	0,721	0,751	0,772	0,646	0,793	0,888	0,2	0,422	0,359	0,42	
Розум. своїх емоцій	0,433	0,477	0,365	0,689	0,608	0,662	0,568	0,403	0,604	0,442	0,195	0,162	0,175	
Управління своїми емоціями	0,286	0,148	0,042	-0,14	-0,24	0,113	0,226	-0,01	-0,04	0,736	0,021	0,082	0,276	
Контроль експресії	0,44	0,194	0,11	0,326	0,28	0,376	0,374	0,261	0,209	0,507	0,237	0,209	0,205	
Загальний ЕІ	0,31	0,664	0,604	0,727	0,689	0,821	0,719	0,722	0,776	0,485	0,389	0,34	0,459	
<i>оцінка партнера</i>														
Розум. чужих емоцій	-0,42	0,684	0,489	0,367	0,442	0,583	0,448	0,447	0,473	0,21	0,622	0,67	0,892	
Управління чужими емоціями	-0,4	0,699	0,39	0,478	0,447	0,671	0,5	0,486	0,639	0,327	0,571	0,613	0,78	
Розум. своїх емоцій	-0,14	0,759	0,602	0,481	0,53	0,762	0,57	0,549	0,627	0,473	0,554	0,552	0,852	
Управління своїми емоціями	0,089	0,537	0,371	0,274	0,201	0,369	0,586	0,308	0,242	0,588	0,437	0,525	0,582	
Контроль експресії	0,445	0,482	0,237	0,515	0,493	0,571	0,605	0,458	0,354	0,236	0,62	0,577	0,466	
Загальний ЕІ	-0,19	0,779	0,522	0,502	0,51	0,721	0,629	0,544	0,587	0,428	0,672	0,709	0,895	

Продовження таблиці Е.1

кореляції у вибірці жінок (28 осіб)	Розпізнавання емоцій на фото	Розпізнавання емоцій у висловах	Опитувальник ЕмІн щодо себе						Опитувальник ЕмІн щодо партнера					
			Розуміння чужих емоцій	Управління чужими емоціями	Розуміння своїх емоцій	Управління своїми емоціями	Контроль експресії	Загальний ЕІ	Розуміння чужих емоцій	Управління чужими емоціями	Розуміння своїх емоцій	Управління своїми емоціями	Контроль експресії	Загальний ЕІ
...														
Розпізнавання емоцій на фото	1													
Розпізнавання емоцій у висловах	0,904	1												
Розуміння чужих емоцій	0,598	0,768	1											
Управління чужими емоціями	0,548	0,536	0,805	1										
Розуміння своїх емоцій	0,844	0,657	0,431	0,615	1									
Управління своїми емоціями	-0,19	-0,3	-0,28	-0,02	0,135	1								
Контроль експресії	0,635	0,532	0,169	0,234	0,758	0,344	1							
Загальний ЕІ	0,743	0,684	0,703	0,84	0,867	0,263	0,679	1						
Розуміння чужих емоцій	0,047	0,268	0,43	0,426	0,096	0,363	0,038	0,409	1					
Управління чужими емоціями	0,073	0,188	0,457	0,653	0,299	0,319	0,064	0,553	0,835	1				
Розуміння своїх емоцій	0,311	0,41	0,514	0,611	0,449	0,445	0,349	0,7	0,898	0,829	1			
Управління своїми емоціями	-0,09	-0,11	-0,02	0,249	0,166	0,824	0,238	0,381	0,668	0,605	0,654	1		
Контроль експресії	0,465	0,467	0,224	0,24	0,65	0,269	0,825	0,608	0,189	0,175	0,372	0,357	1	
Загальний ЕІ	0,166	0,287	0,423	0,558	0,359	0,516	0,288	0,627	0,931	0,897	0,949	0,792	0,421	1

Таблиця Ж.2

Кореляції у вибірці чоловіків (28 осіб)

	Вік	Опитувальник подружніх стосунків								Динаміка психологічної близькості			Опитувальник задоволеності шлюбом
		Довірливість: а) оцінка себе	Довірливість : б) оцінка партнера	Взаєморозуміння: а) оцінка себе	Взаєморозуміння: б) оцінка партнера	Схожість поглядів	Загальні символи родини	Легкість спілкування	«Психотерапевтичність» спілкування	на початку (момент одруження)	на момент дослідження	в майбутньому	
Опитувальник подружніх стосунків													
Довірливість: а) оцінка себе	0,108	1											
б) оцінка партнера	0,006	0,742	1										
Взаєморозуміння: а) оцінка себе	0,115	0,923	0,842	1									
б) оцінка партнера	0,168	0,876	0,764	0,93	1								
Схожість поглядів	0,243	0,867	0,902	0,883	0,881	1							
Загальні символи родини	0,497	0,748	0,708	0,817	0,778	0,776	1						
Легкість спілкування	0,344	0,777	0,742	0,892	0,831	0,805	0,934	1					
Психотерапевтичність спілкування	0,251	0,833	0,874	0,897	0,834	0,879	0,884	0,877	1				
Психологічна близькість													
на початку (момент одруження)	0,583	0,104	0,156	0,318	0,351	0,278	0,358	0,432	0,346	1			
на момент дослідження	0,164	0,815	0,855	0,823	0,8	0,905	0,789	0,773	0,881	0,168	1		
в майбутньому	0,31	0,665	0,778	0,702	0,661	0,765	0,902	0,801	0,861	0,106	0,871	1	
Задоволеність шлюбом	0,189	0,705	0,852	0,809	0,728	0,793	0,853	0,872	0,947	0,289	0,858	0,878	1
Розпізнавання емоцій на фото	-0,09	0,451	0,182	0,389	0,36	0,166	0,359	0,285	0,291	-0,1	0,08	0,224	0,117
Розпізнавання емоцій у висловах	-0,16	0,043	0,158	0,15	0,262	0,305	0,059	0,216	0,104	0,426	0,337	0,051	0,199
Опитувальник ЕМІн (відносно себе)													
Розуміння чужих емоцій	-0,25	-0,01	0,233	0,017	0,042	0,263	0,177	0,036	0,131	0,085	0,43	0,395	0,16
Управління чужими емоціями	-0,24	0,285	0,33	0,354	0,095	0,118	0,206	0,28	0,369	0,098	0,064	0,143	0,329
Розуміння своїх емоцій	-0	0,423	0,294	0,451	0,307	0,278	0,16	0,215	0,391	0,416	0,171	0,013	0,199
Управління своїми емоціями	0,256	0,078	0,228	0,152	-0,07	0,033	0,226	0,088	0,236	0,146	0,013	0,16	0,161
Контроль експресії	-0,3	-0,09	-0,04	-0,08	-0,08	-0,17	-0,3	-0,33	-0,12	0,051	-0,28	-0,32	-0,19
Загальний ЕІ	-0,15	0,197	0,135	0,235	0,07	-0	0,041	0,084	0,195	0,206	0,133	0,103	0,208
<i>відносно партнера</i>													
Розуміння чужих емоцій	-0,08	0,58	0,625	0,643	0,596	0,479	0,496	0,445	0,577	0,06	0,402	0,406	0,472
Управління чужими емоціями	0,059	0,494	0,489	0,705	0,568	0,382	0,541	0,664	0,625	0,532	0,338	0,311	0,609
Розуміння своїх емоцій	0,28	0,351	0,339	0,5	0,446	0,319	0,402	0,454	0,399	0,62	0,127	0,103	0,285
Управління своїми емоціями	0,372	-0,2	0,019	-0,11	-0,19	-0,19	0,171	0,059	0,057	0,353	0,135	0,08	0,09
Контроль експресії	-0,01	0,523	0,468	0,641	0,753	0,54	0,452	0,6	0,571	0,566	0,427	0,284	0,495
Загальний ЕІ	0,167	0,412	0,494	0,604	0,538	0,378	0,529	0,563	0,566	0,538	0,354	0,301	0,496

Продовження таблиці Ж.2

кореляції у вибірці чоловіків (28 осіб)	Розпізнавання емоцій на фото	Розпізнавання емоцій у висловах	Опитувальник ЕмІн щодо себе						Опитувальник ЕмІн щодо партнера					
			Розуміння чужих емоцій	Управління чужими емоціями	Розуміння своїх емоцій	Управління своїми емоціями	Контроль експресії	Загальний ЕІ	Розуміння чужих емоцій	Управління чужими емоціями	Розуміння своїх емоцій	Управління своїми емоціями	Контроль експресії	Загальний ЕІ
...														
Розпізнавання емоцій на фото	1													
Розпізнавання емоцій у висловах	0,73	1												
Розуміння чужих емоцій	0,486	0,411	1											
Управління чужими емоціями	0,553	0,553	0,563	1										
Розуміння своїх емоцій	0,45	0,269	0,384	0,717	1									
Управління своїми емоціями	0,375	0,578	0,097	0,623	0,556	1								
Контроль експресії	0,522	0,553	0,423	0,503	0,673	0,456	1							
Загальний ЕІ	0,637	0,607	0,695	0,892	0,844	0,663	0,759	1						
Розуміння чужих емоцій	0,657	0,342	0,242	0,491	0,443	0,515	0,376	0,529	1					
Управління чужими емоціями	0,353	0,005	0,396	0,623	0,587	0,414	0,123	0,574	0,637	1				
Розуміння своїх емоцій	0,471	0,093	0,456	0,506	0,594	0,514	0,352	0,634	0,702	0,755	1			
Управління своїми емоціями	0,218	0,418	0,216	0,405	0,175	0,742	0,31	0,459	0,322	0,348	0,513	1		
Контроль експресії	0,352	-0,26	0,393	0,259	0,397	-0,18	0,183	0,309	0,485	0,62	0,617	-0,03	1	
Загальний ЕІ	0,529	0,177	0,43	0,603	0,57	0,555	0,348	0,658	0,818	0,872	0,928	0,582	0,66	1

Таблиця Ж.3

Кореляції між однойменними параметрами чоловіків та жінок в родин

жінки чоловіки	Вік	Термін шлюбу	Порядок шлюбу	Кількість дітей	Спілкування у подружжі						
					Довірливість: а) оцінка себе	б) оцінка партнера	Взаєморозуміння: а) оцінка себе	б) оцінка партнера	Схожість поглядів	Загальні символи родини	Легкість спілкування
Вік	0,826	0,747	0,163	0,135	0,049	0,206	0,025	-0,13	0,016	0,359	0,128
Термін шлюбу	0,759	0,993	0,003	0,259	0,078	0,29	-0,08	-0,23	0,139	0,243	0,161
Порядок шлюбу	0,096	0,297	-0,26	-0,03	0,513	0,425	0,236	0,101	0,271	0,559	0,218
Кількість дітей	0,051	0,215	0,063	0,291	0,14	0,093	0,098	-0,07	-0,05	0,373	0,098
Довірливість: а) оцінка себе	0,421	0,234	0,239	0,39	0,658	0,738	0,691	0,717	0,76	0,622	0,773
б) оцінка партнера	0,273	0,362	-0,09	0,202	0,59	0,592	0,289	0,393	0,717	0,371	0,593
Взаєморозуміння: а) оцінка себе	0,395	0,379	0,115	0,52	0,61	0,735	0,592	0,619	0,76	0,572	0,769
б) оцінка партнера	0,462	0,474	0,247	0,504	0,445	0,605	0,453	0,466	0,639	0,455	0,678
Схожість поглядів	0,578	0,496	0,235	0,324	0,528	0,578	0,376	0,441	0,672	0,455	0,614
Загальні символи родини	0,556	0,708	-0,01	0,447	0,651	0,775	0,501	0,376	0,696	0,701	0,721
Легкість спілкування	0,506	0,651	0,005	0,548	0,588	0,675	0,542	0,406	0,698	0,626	0,653
Психотерапевтичність спілкування	0,447	0,485	0,013	0,39	0,653	0,659	0,484	0,469	0,801	0,576	0,732
Психологічна близькість:											
на початку (момент одруження)	0,606	0,583	0,242	0,513	-0,05	-0	0,046	-0,03	0,162	0,185	0,142
на момент дослідження	0,479	0,478	0,104	0,342	0,489	0,564	0,296	0,343	0,623	0,378	0,627
в майбутньому	0,382	0,588	-0,11	0,282	0,621	0,657	0,307	0,237	0,645	0,532	0,646
Опитувальник задоволеності шлюбом	0,364	0,54	-0,21	0,308	0,563	0,556	0,353	0,284	0,709	0,441	0,579
Розпізнавання емоцій на фото	-0,18	-0,18	0,134	0,279	0,739	0,685	0,759	0,71	0,664	0,749	0,707
Розпізнавання емоцій у висловах	-0,5	-0,49	-0,18	-0,18	0,522	0,356	0,423	0,394	0,305	0,46	0,335
Опитувальник ЕМІ (стосовно себе)											
Розуміння чужих емоцій	-0,33	-0,37	-0,06	0,006	0,18	-0,03	0,466	0,318	0,236	0,209	-0
Управління чужими емоціями	-0,29	-0,32	-0,2	0,176	0,69	0,41	0,639	0,62	0,7	0,547	0,492
Розуміння своїх емоцій	0,079	-0,27	0,274	0,394	0,442	0,307	0,543	0,648	0,571	0,464	0,59
Управління своїми емоціями	-0,02	-0,04	-0,35	-0,09	0,485	0,475	0,255	0,295	0,379	0,445	0,409
Контроль експресії	-0,41	-0,55	0,18	0,039	0,198	-0	0,15	0,307	0,24	0,127	0,262
Загальний EI	-0,25	-0,4	-0,05	0,15	0,525	0,3	0,571	0,578	0,564	0,479	0,445
Опитувальник ЕМІ (стосовно партнера)											
Розуміння чужих емоцій	-0,02	0,075	-0,24	0,009	0,614	0,73	0,454	0,546	0,68	0,446	0,587
Управління чужими емоціями	0,113	0,231	-0,24	0,441	0,406	0,5	0,497	0,435	0,578	0,414	0,509
Розуміння своїх емоцій	0,302	0,285	-0,02	0,225	0,413	0,482	0,46	0,436	0,527	0,477	0,373
Управління своїми емоціями	-0,05	0,254	-0,5	-0,14	0,207	0,16	-0,05	-0,18	0,142	0,229	0,049
Контроль експресії	0,252	0,31	0,265	0,482	0,276	0,23	0,388	0,338	0,561	0,289	0,382
Загальний EI	0,143	0,29	-0,22	0,246	0,5	0,555	0,449	0,407	0,635	0,483	0,49

Продовження таблиці Ж.3

жінки чоловіки	Психотерапевтичність спілкування	Психологічна близькість			Опитувальник задоволеності шлюбом	Розпізнавання емоцій на фото	Розпізнавання емоцій у висловах	Опитувальник ЕмІн (стосовно себе)		
		на початку (момент одруження)	на момент дослідження	в майбутньому				Розуміння чужих емоцій	Управління чужими емоціями	Розуміння своїх емоцій
Вік	-0,06	0,492	-0,199	-0,21	-0,23	0,008	-0,22	-0,22	-0,04	0,186
Термін шлюбу	-0,02	0,61	-0,316	-0,42	-0,15	0,002	-0,21	-0,11	-0,02	0,202
Порядок шлюбу	0,153	0,613	0,254	0,328	0,413	-0,24	-0,34	-0,15	0,151	0,028
Кількість дітей	-0,13	0,54	0,154	0,242	0,127	-0,21	-0,33	-0,26	-0	-0,02
Довірливість: а) оцінка себе	0,739	-0,09	0,348	0,206	0,291	0,574	0,613	0,762	0,661	0,524
б) оцінка партнера	0,639	0,156	0,305	0,131	0,489	0,183	0,225	0,53	0,568	0,339
Взаєморозуміння: а) оцінка себе	0,753	0,173	0,24	0,081	0,289	0,562	0,544	0,762	0,752	0,578
б) оцінка партнера	0,533	0,147	0,138	-0,04	0,208	0,569	0,58	0,698	0,533	0,528
Схожість поглядів	0,577	0,08	0,275	0,086	0,295	0,332	0,318	0,488	0,477	0,449
Загальні символи родини	0,578	0,442	0,139	0,012	0,285	0,28	0,217	0,519	0,529	0,417
Легкість спілкування	0,616	0,443	0,079	-0,05	0,191	0,417	0,303	0,533	0,601	0,571
Психотерапевт-ть спілкування	0,731	0,248	0,255	0,094	0,383	0,319	0,307	0,64	0,675	0,499
Психологічна близькість:										
на початку (момент одруження)	0,167	0,645	-0,168	-0,22	-0,17	0,36	0,1	0,007	0,291	0,606
на момент дослідження	0,584	-0,03	0,233	0,034	0,256	0,168	0,205	0,51	0,461	0,268
в майбутньому	0,516	0,234	0,235	0,087	0,401	-0,04	0,007	0,43	0,387	0,138
Опитувальник задоволеності шлюбом	0,642	0,3	0,081	-0,07	0,292	0,173	0,132	0,519	0,586	0,403
Розпізнавання емоцій на фото	0,517	0,187	0,605	0,637	0,688	0,511	0,697	0,704	0,502	0,371
Розпізнавання емоцій у висловах	0,245	0,029	0,522	0,651	0,622	-0,02	0,189	0,312	0,227	-0,1
Опитувальник ЕмІн (стосовно себе)										
Розуміння чужих емоцій	0,184	0,224	0,068	0,196	0,149	0,559	0,544	0,257	0,252	0,527
Управління чужими емоціями	0,76	0,281	0,537	0,582	0,627	0,328	0,363	0,517	0,767	0,514
Розуміння своїх емоцій	0,697	0,077	0,55	0,532	0,407	0,521	0,549	0,583	0,791	0,599
Управління своїми емоціями	0,446	0,386	0,324	0,381	0,486	0,005	0,017	0,263	0,544	0,122
Контроль експресії	0,225	0,003	0,588	0,642	0,598	0,184	0,409	0,319	0,282	0,143
Загальний ЕІ	0,604	0,263	0,511	0,585	0,566	0,456	0,521	0,514	0,681	0,532
Опитувальник ЕмІн (стосовно партнера)										
Розуміння чужих емоцій	0,595	0,278	0,259	0,203	0,579	0,519	0,636	0,733	0,602	0,402
Управління чужими емоціями	0,649	0,509	-0,043	-0,09	0,152	0,613	0,491	0,653	0,824	0,673
Розуміння своїх емоцій	0,468	0,662	0,091	0,091	0,277	0,716	0,577	0,403	0,574	0,768
Управління своїми емоціями	0,045	0,793	-0,038	0,057	0,336	-0,14	-0,21	-0,08	0,154	0,083
Контроль експресії	0,408	0,362	0,089	-0,01	0,212	0,699	0,668	0,517	0,413	0,757
Загальний ЕІ	0,562	0,678	0,089	0,066	0,403	0,605	0,541	0,57	0,672	0,676

Продовження таблиці Ж.3

жінки чоловіки	Опитувальник ЕМІн (стосовно себе)				Опитувальник ЕМІн (стосовно партнера)					
	Розуміння своїх емоцій	Управління своїми емоціями	Контроль експресії	Загальний ЕІ	Розуміння чужих емоцій	Управління чужими емоціями	Розуміння своїх емоцій	Управління своїми емоціями	Контроль експресії	Загальний ЕІ
Вік	0,186	0,608	0,302	0,188	-0,26	-0,27	-0,1	0,429	0,287	-0,05
Термін шлюбу	0,202	0,429	0,3	0,194	-0,3	-0,27	-0,02	0,15	0,178	-0,12
Порядок шлюбу	0,028	0,669	-0,02	0,168	0,475	0,485	0,467	0,871	0,111	0,589
Кількість дітей	-0,02	0,5	0,159	0,063	0,116	0,213	0,11	0,639	0,17	0,275
Довірливість: а) оцінка себе	0,524	-0,3	0,208	0,612	0,125	0,152	0,31	-0,11	0,375	0,196
б) оцінка партнера	0,339	0,02	0,122	0,503	0,321	0,361	0,536	0,049	0,21	0,379
Взаєморозуміння: а) оцінка себе	0,578	-0,17	0,292	0,708	0,134	0,243	0,41	-0,06	0,305	0,248
б) оцінка партнера	0,528	-0,18	0,408	0,621	-0	0,016	0,277	-0,19	0,39	0,095
Схожість поглядів	0,449	-0,05	0,287	0,513	0,048	0,069	0,304	-0,05	0,417	0,164
Загальні символи родини	0,417	0,168	0,219	0,569	0,115	0,202	0,355	0,224	0,301	0,272
Легкість спілкування	0,571	0,02	0,299	0,628	0,003	0,212	0,315	0,055	0,294	0,197
Психотерапевт-ь спілкування	0,499	0,067	0,214	0,658	0,203	0,343	0,447	0,099	0,329	0,343
Психологічна близькість:										
на початку (момент одруження)	0,606	0,476	0,721	0,566	-0,26	-0,02	0,105	0,188	0,426	0,042
на момент дослідження	0,268	-0,17	0,078	0,383	0,00	0,067	0,204	-0,16	0,23	0,074
в майбутньому	0,138	0,1	-0,03	0,332	0,185	0,241	0,319	0,153	0,177	0,263
Опитувальник задоволеності шлюбом	0,403	0,063	0,064	0,524	0,134	0,347	0,375	0,029	0,133	0,261
Розпізнавання емоцій на фото	0,371	0,033	0,329	0,597	0,676	0,536	0,656	0,432	0,468	0,681
Розпізнаван. емоцій у висловах	-0,1	0,218	-0,16	0,165	0,788	0,631	0,528	0,628	0,086	0,691
Опитувальник ЕМІн (стосовно себе)										
Розуміння чужих емоцій	0,527	0,02	0,358	0,422	0,286	0,402	0,323	0,141	0,236	0,347
Управління чужими емоціями	0,514	0,186	0,169	0,671	0,701	0,922	0,758	0,497	0,242	0,804
Розуміння своїх емоцій	0,599	0,138	0,472	0,782	0,415	0,556	0,542	0,323	0,481	0,559
Управління своїми емоціями	0,122	0,615	0,014	0,457	0,712	0,668	0,695	0,798	0,023	0,745
Контроль експресії	0,143	0,239	0,382	0,384	0,653	0,523	0,568	0,395	0,387	0,628
Загальний ЕІ	0,532	0,279	0,375	0,714	0,693	0,791	0,732	0,529	0,362	0,781
Опитувальник ЕМІн (стосовно партнера)										
Розуміння чужих емоцій	0,402	0,129	0,243	0,655	0,671	0,482	0,796	0,262	0,169	0,622
Управління чужими емоціями	0,673	0,099	0,334	0,801	0,232	0,487	0,521	0,122	0,073	0,378
Розуміння своїх емоцій	0,768	0,427	0,698	0,826	0,369	0,369	0,675	0,421	0,42	0,535
Управління своїми емоціями	0,083	0,873	0,177	0,301	0,533	0,533	0,576	0,802	0,003	0,619
Контроль експресії	0,757	-0,04	0,74	0,703	0,017	0,141	0,351	-0,16	0,561	0,187
Загальний ЕІ	0,676	0,401	0,539	0,842	0,49	0,536	0,764	0,399	0,289	0,619