

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ЕМОЦІЙНА ЗРІЛІСТЬ ПАРТНЕРІВ ЯК ОСНОВА ГАРМОНІЙНИХ  
СТОСУНКІВ У ШЛЮБІ

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 24394

Номер ІНП

Виконала: студентка II курсу, групи ППмз-23-2 Катерина ЦВЄЛОВА

Підпис

Ініціали, прізвище

Керівник: канд. психол. наук, доцент

Підпис

Алла РУДЕНОК

Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

Таїсія КОМАР

Підпис

Ініціали, прізвище

Ольга Руденко 2024р.

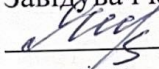
Хмельницький, 2024

## ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки  
Освітній рівень другий (магістерський)  
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»  
Спеціальність 053 «Психологія»  
Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

  
Таїсія КОМАР

рідпис

протокол № 5 від 14 грудня 2023 р.

### ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ Катерини ЦВЄЛОВОЇ

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Емоційна зрілість партнерів як основа гармонійних стосунків у шлюбі»

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Алла РУДЕНОК, канд. психол. наук, доцент.

Затверджено наказом ректора університету від 26 серпня 2024 р. № 60

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру грудня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: тест-опитувальник задоволеності шлюбом; 2) методика «Діагностика емоційної зрілості» за О.Я. Чебикінім; 3) методика «Шкала емоційної зрілості (Emotional Maturity Scale - EMS); 4) методика оцінки емоційного інтелекту (опитувальник Н. Холл).

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1. Теоретичний аналіз проблеми дослідження емоційної зрілості шлюбних партнерів, теоретичні основи емоційної зрілості у науково-психологічних дослідженнях, психологічні аспекти подружніх стосунків, емоційна зрілість і її роль у подружніх стосунках, висновки до розділу; розділ 2. Емпіричне дослідження емоційної зрілості партнерів як основа гармонійних стосунків у шлюбі, організація та проведення емпіричного дослідження, аналіз та інтерпретація результатів дослідження, роль тренінгів з розвитку емоційної зрілості при формуванні гармонійних стосунків у шлюбі, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 5 рисунків, 2 таблиці.



## АНОТАЦІЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Тема кваліфікаційної роботи «Емоційна зрілість партнерів як основа гармонійних стосунків у шлюбі»

Здобувач Катерина ЦВЄЛОВА

Керівник Алла РУДЕНОК

Кваліфікаційна робота включає 75 сторінки, 5 рисунків, 2 таблиці, перелік джерел посилання із 54 найменувань.

Ключові слова: емоційна зрілість, шлюб. гармонійні стосунки, рефлексія емоцій, емпатія, емоційний інтелект, подружні взаємини.

**Об'єкт** дослідження – гармонійні стосунки подружжя.

**Предмет** дослідження – емоційна зрілість партнерів як основа гармонійних стосунків у шлюбі.

За результатами дослідження здійснено теоретичний аналіз поняття емоційної зрілості у науково-психологічних дослідженнях, охарактеризовано емоційну зрілість і її роль у подружніх стосунках, уточнено психологічні аспекти подружніх стосунків, емпірично дослідити емоційну зрілість партнерів як основу гармонійних стосунків у шлюбі, розроблено інтенсивний курс "Розвиток емоційної зрілості подружжя для гармонійних взаємин у шлюбі".

Одержані результати можуть бути використані в індивідуальному та сімейному консультуванні, центрах підтримки сімей, навчальних закладах для підготовки психологів, а також у профілактичних програмах для молодят. Це сприятиме покращенню взаємин, підвищенню стабільності шлюбів та зниженню конфліктності в подружніх стосунках.

Дипломник \_\_\_\_\_ Катерина ЦВЄЛОВА

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту \_\_\_\_\_ грудня 2024р.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ШЛЮБНИХ ПАРТНЕРІВ.....	9
1.1 Теоретичні основи емоційної зрілості у науково-психологічних дослідженнях.....	9
1.2 Психологічні аспекти подружніх стосунків.....	22
1.3 Емоційна зрілість і її роль у подружніх стосунках.....	31
Висновки до розділу.....	39
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ПАРТНЕРІВ ЯК ОСНОВА ГАРМОНІЙНИХ СТОСУНКІВ У ШЛЮБІ	41
2.1 Організація проведення емпіричного дослідження .....	41
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження. ....	45
2.3 Роль тренінгів з розвитку емоційної зрілості при формуванні гармонійних стосунків у шлюбі.....	64
Висновки до розділу.....	74
ВИСНОВКИ.....	75
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ .....	77
.....	83

## ВСТУП

Актуальність теми дослідження «Емоційна зрілість партнерів як основа гармонійних стосунків у шлюбі» зумовлена сучасними тенденціями у розвитку шлюбних відносин та зростанням інтересу до психологічних аспектів подружнього життя. Стабільність і гармонія у шлюбі значною мірою залежать від здатності партнерів до ефективної емоційної взаємодії, яка забезпечується рівнем їхньої емоційної зрілості. Емоційна зрілість дозволяє партнерам не лише усвідомлювати власні почуття, але й розуміти емоції один одного, що сприяє формуванню довіри, підтримки та взаємоповаги.

У контексті соціальних та психологічних викликів, з якими стикаються сучасні родини, дослідження емоційної зрілості стає особливо важливим. Емоційно зрілі партнери здатні краще вирішувати конфлікти, будувати конструктивну комунікацію і створювати гармонійну атмосферу в сім'ї. Це, в свою чергу, сприяє зниженню рівня стресу, підвищенню задоволеності шлюбом та зміцненню сімейних цінностей.

У дослідженні, присвяченому емоційній зрілості партнерів як основі гармонійних стосунків у шлюбі, можуть виникати певні суперечності, які необхідно враховувати при його проведенні. По-перше, існують теоретичні розбіжності щодо самого поняття емоційної зрілості, яке по-різному трактується в межах різних психологічних шкіл. Одні підходи акцентують увагу на усвідомленості та емоційному самоконтролі, тоді як інші вважають важливим фактором емоційну виразність і спонтанність, що ускладнює визначення єдиної теоретичної основи для дослідження.

По-друге, вимірювання емоційної зрілості має суб'єктивний характер, оскільки цей конструкт є багатограним і складним для об'єктивного оцінювання. Водночас індивідуальні уявлення про зрілість можуть варіюватися у різних респондентів, що може впливати на інтерпретацію даних і результати дослідження. Третім аспектом є соціокультурні

відмінності, оскільки в різних культурах прояви емоційної зрілості можуть відрізнятися. Поведінка, яка в одній культурі сприймається як ознака емоційної зрілості, в іншій може бути оцінена як відсутність емоційного самоконтролю або, навпаки, недостатня емоційна виразність. Це створює виклики для універсального застосування результатів дослідження в різних соціокультурних умовах. Четверта суперечність стосується ідеалізованих уявлень про емоційну зрілість та їхнього зіставлення з реальними шлюбними стосунками. Можлива ситуація, коли партнери, які відповідають теоретичним критеріям емоційної зрілості, все ж можуть стикатися з проблемами у стосунках, що ставить під сумнів спрощене трактування емоційної зрілості як єдиного фактору, що забезпечує гармонійні взаємини. Останнім чинником є конфлікт між індивідуальними особливостями особистості та загальними стандартами емоційної зрілості. Стандартизовані методи оцінки не завжди враховують унікальність особистості та специфіку кожних конкретних стосунків, що може призвести до невідповідності між індивідуальними потребами і загальноприйнятими критеріями.

Отже, врахування вищезазначених суперечностей є необхідним для коректного проведення дослідження, що передбачає ретельне теоретичне обґрунтування, вибір відповідної методології та глибокий аналіз результатів.

**Об'єкт** дослідження – гармонійні стосунки подружжя.

**Предмет** дослідження – емоційна зрілість партнерів як основа гармонійних стосунків у шлюбі.

**Метою** роботи є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження емоційної зрілості партнерів як фундаменту гармонійних подружніх стосунків.

**Гіпотеза** дослідження: аналіз особливостей емоційної зрілості подружніх партнерів дозволить розробити ефективну програму розвитку емоційної зрілості, що, у свою чергу, сприятиме покращенню гармонійності стосунків у шлюбі.

Відповідно до мети та гіпотези були поставлені такі **завдання**:

1. Провести теоретичний аналіз поняття емоційної зрілості у науково-психологічних дослідженнях.

2. Охарактеризувати емоційну зрілість і її роль у подружніх стосунках. Уточнити психологічні аспекти подружніх стосунків.

3. Емпірично дослідити емоційну зрілість партнерів як основу гармонійних стосунків у шлюбі.

4. Розробити інтенсивний курс "Розвиток емоційної зрілості подружжя для гармонійних взаємин у шлюбі".

#### **Методи дослідження:**

- *теоретичні*: аналіз наукової літератури, інтерпретація, аналогія, узагальнення на рівні встановлення закономірностей;

- *емпіричні*: спостереження, бесіди, комплекс методик включав: 1) тест-опитувальник задоволеності шлюбом; 2) методика «Діагностика емоційної зрілості» за О.Я. Чебикіним; 3) методика «Шкала емоційної зрілості (Emotional Maturity Scale - EMS); 4) методика оцінки емоційного інтелекту (опитувальник Н. Холл).

- *статистичні*: кількісний та якісний аналіз емпіричних даних та їх узагальнення.

**Практичне значення** роботи полягає в розробці інтенсивного курсу "Розвиток емоційної зрілості для гармонійних взаємин у шлюбі". Одержані результати можуть бути використані в індивідуальному та сімейному консультуванні, центрах підтримки сімей, навчальних закладах для підготовки психологів, а також у профілактичних програмах для молодят. Це сприятиме покращенню взаємин, підвищенню стабільності шлюбів та зниженню конфліктності в подружніх стосунках.

**Експериментальна база дослідження.** Емпіричне дослідження проводилось в Психологічному центрі при кафедрі психології та педагогіки.

**Апробація результатів дослідження** відбувалась шляхом публікації статті «Роль емпатії та емоційної зрілості фахівців у взаємодії з подружжям» та матеріалів конференції «Теоретичні аспекти дослідження емоційної

зрілості. The 8th International scientific and practical conference “Distance learning in universities and modern problems” (November 07-10, 2024) Budapest, Hungary. International Science Group. 2023.с.260-264».

**Структура роботи містить** вступ, два розділи, висновки, перелік джерел посилання 56 найменувань, загальний обсяг сторінок 73.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ШЛЮБНИХ ПАРТНЕРІВ

### 1.1 Теоретичні основи емоційної зрілості у науково-психологічних дослідженнях

У психологічній науковій літературі кілька десятиліть використовується словосполучення «емоційна зрілість» у контексті ефективності професійної самореалізації особистості, при розгляді питань побудови гармонійних міжособистісних стосунків, при описі благополучного розвитку особистості на різних вікових етапах, проте досі в психологічній науці не сформувався систематизованого знання про цей феномен.

Поняття зрілості в психології включає два основні аспекти: зрілість як етап життя та зрілість як рівень розвитку. У межах однієї парадигми проблема зрілості може розглядатися на рівнях індивіда, особистості, суб'єкта діяльності та індивідуальності. В іншій парадигмі можна говорити про інтелектуальну, емоційну та особистісну зрілість. Варто зазначити, що при вивченні емоційних явищ часто виникають труднощі, пов'язані з їх класифікацією як певних психічних утворень, термінологічними розбіжностями, ознаками та підходами до їх систематизації. Дослідники виділяють різні аспекти емоційних процесів, реакцій, станів, властивостей особистості, емоційних відносин та емоційно-особистісних якостей. Емоційну зрілість можна віднести саме до останньої категорії.

При дослідженні таких психологічних феноменів, як емоційний інтелект (R.K. Cooper, A. Sawaf [257], H. Gardner [263], D. Goleman [264], D. Ryback [279], P. Salovey, J.D. Mayer [280], H. Weisinger [284]), емоційна гнучкість, емоційна компетентність (D.H. Heath [268], C. Lambert [270], K. Moloney [274]) та емоційна грамотність (D. Goleman [265]), науковці

визначають низку ознак, властивих емоційній зрілості. Спроби конкретизувати поняття «емоційна зрілість» здійснюються лише в окремих дослідженнях [141, 151, 196, 225, 275 та ін.]. Загалом існує три підходи до розуміння цього поняття. Представники першого підходу (А. Ребер [196], П. Фресс [225] та ін.) розглядають емоційну зрілість як одну з характеристик, притаманних дорослій, біологічно зрілій людині, та визначають її як відповідність емоційної реакції нормам, характерним для дорослих у даному суспільстві. Наприклад, П. Фресс використовує цей термін для позначення тенденції до зменшення частоти емоційних реакцій з віком, що пов'язано з розвитком здатності передбачати емоціогенні ситуації та контролювати емоційні прояви. Таким чином, за П. Фрессом, емоційна зрілість — це сукупність характеристик емоційного реагування, притаманних дорослій людині, що включають розвиток самоконтролю, здатність передбачати наслідки подій та засвоєння адекватних реакцій на різні життєві ситуації. Подібні уявлення зустрічаються у працях А. Ребера [196] та С. Lambert [270], де емоційну зрілість трактують як здатність контролювати свої емоції та керувати їх зовнішніми проявами.

Друга група дослідників вважає, що емоційна зрілість передбачає емоційні реакції індивіда, які відповідають не лише очікуванням суспільства, але й його потребам, цінностям та інтересам. Представники цього підходу наголошують, що емоційна зрілість характеризує особистість, яка внутрішньо послідовна, здатна розпізнавати та адекватно виражати власні емоції відповідно до пережитих ситуацій. Можна погодитися з цією точкою зору, що здатність розпізнавати як власні емоції, так і емоції інших людей, а також адекватність емоційного реагування є важливими аспектами емоційної зрілості.

Третя група дослідників підходить до розуміння емоційної зрілості як характеристики різних емоційних проявів, притаманних певному віковому періоду, що забезпечують успішне виконання діяльності. Вони вважають, що нездатність контролювати емоції, труднощі в адекватному їх вираженні,

підвищена емоційна збудливість, імпульсивність та інші подібні риси можуть свідчити про емоційну незрілість. Спільною ознакою зрілості чи незрілості є відповідність емоційної поведінки віковим нормам.

Визначення емоційної зрілості не може бути відокремлене від контексту загальної зрілості особистості, що охоплює не лише емоційні, але й інші характеристики людини. Зрілість особистості слугує системоутворюючою основою для визначення поняття емоційної зрілості.

Деякі автори розуміють зрілість як період онтогенезу, що характеризується прагненням досягти найвищого розвитку всіх здібностей людини. Інші фахівці акцентують увагу на відповідності біологічних та психологічних характеристик людини віковим нормам, прийнятим у конкретному суспільстві. В інших дослідженнях розглядаються закономірності становлення зрілості як багатовимірного та ієрархічного процесу. Також описуються певні психологічні критерії зрілості особистості, такі як автономність, реалістичність, високий рівень рефлексії та самоконтролю, стійкі ціннісні орієнтації, відповідальність, здатність до близькості та ефективного вирішення життєвих проблем.

Узагальнення результатів досліджень дозволяє припустити, що розвиток емоційної зрілості, як і інших видів психологічної зрілості (наприклад, сенсорної, мнемічної та інтелектуальної), базується на фізіологічному зростанні та впливає на моральну, світоглядну й професійну зрілість особистості.

Говорячи про зрілість, як загальну, так і емоційну, науковці (О.В.Коблянська [103], В.Н.Куніцина, Н.В.Казарінова, В.М.Погольша [127], О.В.Лібін [136], С.С.Макаренко [143], В.П.Черевко [236], К. Moloney [274] та ін.) використовують поняття «компетентність», розуміючи його як складну інтегративну властивість особистості, що включає систему знань про соціальну дійсність і про себе, а також їх використання у житті. Це поняття дозволяє розглядати змістові ознаки емоційної зрілості через призму адекватного емоційного реагування на соціальні умови. У цьому сенсі

цікавими є роботи (Н. Gardner [263], D. Ryback [279], P. Salovey, J.D. Mayer [280]), присвячені емоційному інтелекту, які з'явилися останнім часом.

Теоретичний аналіз найбільш популярних психологічних концепцій дозволив М.Півню виділити наступні базові моделі емоційної зрілості особистості:

Парціальні моделі емоційної зрілості:

а) ототожнення емоційної зрілості з емоційною компетентністю (Г.В. Юсупова, R. Busk та ін.);

б) емоційна зрілість як новоутворення певного віку (Д.Н. Ісаєв, Н.Ю. Максимова, J. Murray та ін.);

в) емоційна зрілість як суспільна норма (А.Н. Лук, А. Ребер, П. Фресс та ін.).

Генеративні моделі емоційної зрілості:

а) емоційно зріла особистість як «повноцінно функціонуюча людина» (К. Роджерс, О.С. Кочарян, О.О. Чудіна та ін.);

б) емоційно зріла особистість як особистість, яка самоактуалізується (А. Маслоу);

в) емоційно зріла особистість як автентична особистість (Ф. Перлз, А. Менегетті та ін.);

г) емоційно зріла особистість як дитина (В. Райх, А. Лоуен);

д) емоційно зріла особистість як дорослий (З. Фрейд, А. Фрейд, Х. Кохут, М. Кляйн та ін.);

е) емоційно зріла особистість як особистість, що включена до трансперсональних структур (С. Гроф, А. Мінделл, Ф. Зімбардо та ін.).

Обґрунтовуючи визначення основних компонентів структури емоційної зрілості, варто зазначити, що ми розглядаємо її як інтегративну особливість, яка дає відносно цілісне уявлення про сформованість емоційної сфери особистості. Важливо також розуміти, що всі ознаки емоційного розвитку мають пряму чи опосередковану взаємозв'язок, взаємодію та вплив одна на одну.

Водночас у сучасній психології чітко простежується думка про те, що кожен психічний процес містить як значущі, так і менш вагомі властивості, які можуть характеризувати його в цілому.

Аналіз досліджень, проведених різними авторами, дозволив виділити п'ять основних структурних компонентів емоційної зрілості особистості: рефлексія емоцій, емоційна саморегуляція, емпатія, емоційна експресивність та прийняття власних емоцій.

Надалі розглянемо основні складові емоційної зрілості особистості, які безпосередньо чи опосередковано пов'язані між собою і взаємодіють одна з одною (рис.1.1).

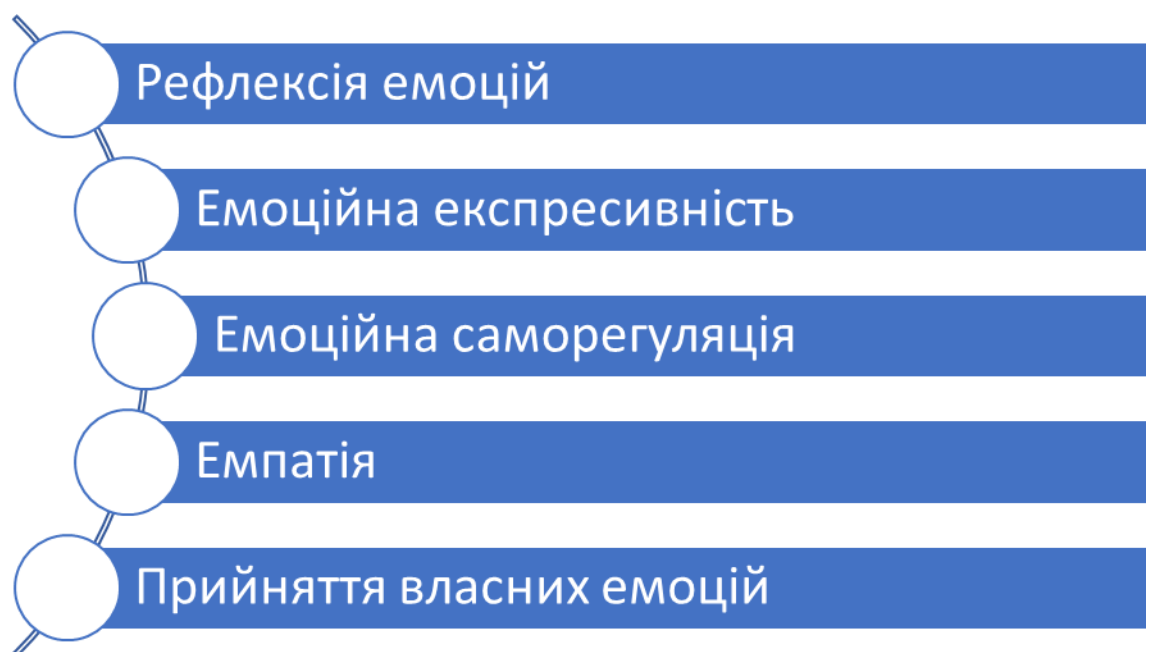


Рисунок 1.1 – Основні складові емоційної зрілості особистості

Рефлексія емоцій як структурний компонент емоційної зрілості особистості. Рефлексія емоцій визначається дослідниками як здатність усвідомлювати та розуміти свої емоції і причини їх виникнення. На думку одного з авторів, емоційно зріла особистість є чутливою до своїх емоцій і здатна їх усвідомлювати. Рефлексія емоцій включає в себе можливість ідентифікувати емоції, які людина переживає в даний момент, а також ті, що вона відчувала раніше. Крім того, важливою складовою рефлексії є здатність передбачати ситуації, які можуть викликати різні емоції. Автори розглядають

рефлексію емоцій як усвідомлення себе як суб'єкта переживання та усвідомлення наявності цього переживання як об'єкта аналізу. Крім того, важливою частиною рефлексії емоцій є здатність передбачати наслідки різних емоційних реакцій. Рефлексія також охоплює усвідомлення емоцій через тілесні відчуття.

Дж. Бьюдженталь зазначає, що справжня здатність керувати своїм життям виникає в момент, коли людина оволодіває рефлексією емоцій. Він вважає, що ця здатність є більш важливою для повноцінного існування, ніж будь-які зовнішні форми усвідомлення.

А. Маслоу підкреслює, що, коли людина здатна розпізнавати власні сигнали і діяти відповідно до них, вона стає більш емоційно зрілою. Також автор описує таку особистість як відповідальну за свої дії та емоції, яка живе в теперішньому моменті, проявляючи творчість і спонтанність.

Емоційна саморегуляція як структурний компонент емоційної зрілості особистості. Згідно з думками дослідників, емоційна саморегуляція визначається як здатність управляти своїми емоціями відповідно до ситуацій і їх доцільності, а також уміння справлятися зі своїми емоціями соціально прийнятними способами.

Ю.В. Саєнко характеризує емоційну саморегуляцію як вміння стримувати сильні і небажані емоційні прояви, а також свідомо і опосередковано керувати їх виникненням, переживанням і вираженням. Це також включає володіння техніками стабілізації та тонізації свого емоційного стану в залежності від обставин, а також трансформацію деструктивних емоцій у конструктивні, які сприяють продуктивній діяльності та ефективному спілкуванню. Емоційно зріла особистість є господарем своїх емоцій і почуттів; за словами К. Роджерса, вона володіє ними як частиною свого «Я».

О.О. Чудіна зазначає, що емоційно зріла людина залишається стійкою до сильних емоцій, які не завдають руйнівного впливу на неї, інших людей чи на діяльність, якою вона займається. Емоційно зрілі особистості можуть

переносити різноманітні емоції з відчуттям безпеки, не відчуваючи страху або бажання уникати їх.

Коли мова йде про управління емоціями, підкреслюється важливість контролю не тільки негативних емоцій, які є короткочасними і неприємними, а й тих, які можуть призвести до підвищення психологічної ентропії, а також «недоречних» і «деструктивних» емоцій.

Емоційна експресивність як структурний компонент емоційної зрілості особистості. Емоційна експресивність визначається як здатність природно і спонтанно висловлювати пережиті емоції через міміку, жести, рухи та інтонацію голосу без придушення. Контроль над зовнішніми проявами емоцій може призвести до обмеження чуттєвих переживань і їх недостатнього усвідомлення.

Відповідно до думки В.В. Бойка, емоційна експресивність повинна відповідати загальноприйнятим нормам, бути доречною в конкретних обставинах і прийнятною для оточуючих, що вказує на рівень комунікабельності. Емоційна експресія також відіграє важливу роль у процесі усвідомлення та регуляції емоцій. Дослідження показують, що неадекватні експресивні реакції можуть слугувати важливим показником оцінки емоційної зрілості особистості.

Емпатія як структурний компонент емоційної зрілості особистості. Емпатія розглядається К. Роджерсом як свідоме співпереживання поточному емоційному стану іншої людини, зберігаючи при цьому усвідомлення зовнішнього походження цих переживань. Це розуміння внутрішнього світу людини, яке можна уявити, як якщо б його було видно зсередини. За словами Дж. Міда, емпатія є здатністю приймати роль іншої особи і використовувати цю здатність у процесі спілкування.

Емпатія передбачає здатність заглиблюватися у світ переживань інших, уміння розуміти їх емоційний стан, співчувати їм і емоційно реагувати на їхні переживання, а також усвідомлювати чинники, що впливають на їх поведінку.

Прийняття власних емоцій як структурний компонент емоційної зрілості особистості. О.С. Кочарян описує прийняття емоцій як «мужність взаємодіяти з власними переживаннями і підтримувати ті емоції, які є справжніми». Це означає готовність особи приймати свої емоції та переживання, не заперечуючи їх.

Згідно з думкою О.О. Чудіної, прийняття власних емоцій проявляється у здатності адекватно виражати свої емоції в різних соціальних контекстах, а також у спонтанності їх висловлення.

А. Маслоу підкреслює, що прийняття емоцій протилежне тенденції блокувати свої емоційні переживання, коли людина прагне ігнорувати або відкидати неприємні емоції. Він зауважує, що придушення стосується не лише емоцій, але й думок, пов'язаних з емоційно значущими ситуаціями, які витісняються зі свідомості.

У дослідженні особистості, що самоактуалізується, Маслоу зазначає, що спонтанне вираження емоцій веде до більшої свободи: «Коли ми відмовляємося від контролю над своїми емоціями, ми стаємо незалежними від інших, а це означає, що ми стаємо самими собою, відновлюючи свою аутентичність і повертаючись до істинної сутності».

Окреслені ключові структурні компоненти емоційної зрілості особистості, до яких належать: рефлексія емоцій, емоційна саморегуляція, емпатія, емоційна експресивність та прийняття власних емоцій.

## **1.2 Психологічні аспекти подружніх стосунків**

Формування міжособистісних стосунків широко досліджується у психології, зокрема у зарубіжних дослідженнях. В. Джеймс розглядав значущість у взаєминах, Дж. Мід запропонував концепцію «дзеркального я» як основу стосунків між людьми, а Е. Фромм зосередився на дослідженні кохання в контексті міжособистісних відносин. Е. Берн і Р. Річардсон вивчали проблеми комунікації як ключовий елемент взаємин. Серед

вітчизняних дослідників, В. Мясичев увів поняття «психологічне ставлення» як важливий аспект міжособистісних стосунків, а І. Кон зосередився на дослідженні дружніх взаємин. Б. Ананьєв, А. Бодалев, Н. Богомолова та інші дослідники звертали увагу на значущість однієї людини для іншої, тоді як Я. Коломінський і С. Рубінштейн вивчали психологію взаємин у малих групах. Питання взаємин у колективі були темою досліджень Б. Додонова і А. Петровського. Крім того, Н. Логінова, Б. Ломов, М. Обозов та інші аналізували роль комунікації в розвитку міжособистісних стосунків.

Подружні стосунки, як регламентовані соціальні взаємини, сприяють перетворенню особистого емоційного потягу на стабільне взаємне пристосування та спільну діяльність, що спрямована на виконання основних цілей шлюбу. Важливою складовою цих стосунків є формування основи для розвитку батьківських, дитячо-батьківських, родинних і сімейних відносин, що забезпечують загальну стабільність сім'ї (гомеостаз) [52].

Аналіз літератури [1; 3; 5; 9; 17; 24; 35 та ін.] дозволяє розглядати подружні стосунки з таких аспектів:

- мотиваційне обґрунтування шлюбних відносин (Добровіч А. Б., Малярова Н. В., Оліфірович Н. І., Велента Т. Ф.);
- пошук причин виникнення труднощів у виборі шлюбного партнера (Бурлачук Л. Ф., Коростильова Л. О., Красовський Б. П.);
- фактори стабілізації молодих сімей (Жвінклєне А. Б., Калмикова Є. З.);
- класифікація типів подружніх стосунків (Кришталь В. В., Андрух Г. П., Шнейдер Л. Б., Сатир В., Сейгер Л.);
- аналіз психологічних параметрів шлюбних відносин (Гукова Є. Г., Обозов М. М., Файнбург З., Ейдемільер Є. Г.);
- етапність розвитку подружніх стосунків (Волкова О. М., Столін В. В., Хейлі Дж., Хілл Р.);

– виявлення психологічних чинників порушення шлюбних відносин (Крюкова Т. А., Сапоровська М. В., Куфтяк Е. В., Тійт Е. М., Маслов А.);

– надання психологічної допомоги подружжям (Навайтіс Г. А., Пезешкіан Н. та ін.).

У дослідженнях, присвячених діадній взаємодії чоловіка та жінки, які є основою для формування сім'ї як соціального інституту, основна увага науковців була зосереджена на соціально-психологічних аспектах шлюбу [16; 22; 23 та ін.]. Сім'я розглядалася як мала група, члени якої пов'язані шлюбними або родинними відносинами, спільністю побуту та взаємною моральною відповідальністю, а також як соціальний інститут, що відіграє роль у фізичному та духовному відтворенні населення. Дослідження були зосереджені на тому, як виникає і підтримується згуртованість родини та узгодженість стосунків її членів, а також на тому, як сім'я впливає на зміну соціальних відносин та суспільного устрою [18].

Іншою важливою темою психологічних досліджень стала феноменологія подружніх стосунків, що впливає на реалізацію функцій виховання дітей у родині.

Щоденні взаємини людей реалізуються через комунікацію, яка може варіюватися від поверхневих контактів до глибоких взаємин, що характеризуються як емоційною наповненістю, так і стійкими ставленнями. М. Обозов визначав міжособистісні взаємини як суб'єктивні зв'язки, здебільшого емоційного характеру, хоча визнавав і наявність когнітивного компонента. У своїй роботі він описує взаємостосунки через такі ключові поняття, як «взаємостосунки», які можуть бути конструктивними чи деструктивними, «взаємодопомога» як підтримка між людьми та «взаєморозуміння», яке вказує на злагоду в їхніх стосунках. Кожне з цих понять має емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти. Емоційний компонент стосується почуттів, які виникають під час взаємодії; когнітивний

включає пізнавальні процеси, такі як сприймання та мислення; поведінковий характеризує зовнішні прояви взаємодії, зокрема дії, міміку та мовлення.

У сучасних зарубіжних дослідженнях теоретичного та емпіричного характеру вивчаються особливості формування стосунків у подружніх парах. Такі науковці, як М. Беренгер-Солер [1], Н.Л. Колінз [3], Н. Сабо [8], М.Р. Шаут [11], за допомогою емпіричних методів довели, що досягнення психологічної близькості між подружжям значною мірою залежить від рівнів емоційної зрілості у кожного з партнерів. Попри активне дослідження цієї теми, досі не вдалося визначити найбільш ефективний спосіб досягнення психологічної близькості в парах, де чоловік і жінка мають різний рівень емоційної зрілості.

Проаналізувавши погляди вищезгаданих науковців на поняття міжособистісних взаємин, можна зробити висновок, що одним із ключових аспектів цих взаємин є емоційна складова. Важливо зазначити, що не всі міжособистісні стосунки є значущими, але ті, які мають значущість, завжди характеризуються емоційною глибиною.

Сім'я є надзвичайно чутливою до будь-яких соціальних змін. Вона завжди була і залишається відображенням свого часу, мініатюрною моделлю історичного періоду. Таким чином, всі суперечності, що виникають у суспільстві, знаходять своє відображення в родинних стосунках. Зміни, які сьогодні переживає сім'я, носять глобальний характер і пов'язані зі зміною традиційних уявлень про родинне життя та шлюб. Проте це не означає руйнацію інституту сім'ї, а радше свідчить про відкриття нових аспектів у стосунках між чоловіком і жінкою.

Різноманітність тенденцій, виявлених психологами у сфері міжособистісної взаємодії та сімейної психології, а також різні теоретичні підходи до дослідження міжособистісних стосунків підтверджують актуальність вивчення психології сімейних відносин. Сімейні стосунки є складним феноменом, який поєднує як міфологічні, так і сучасні рівні

свідомості, а також включає індивідуальні, колективні, соціальні та еволюційні аспекти.

Для розуміння поняття «сім'я» варто звернути увагу на характеристики готовності до створення сім'ї, оскільки саме готовність до побудови стосунків є основою міцних та якісних подружніх взаємин.

Вперше в психології концепцію сім'ї як системи сформулював Д. Джексон у 1965 році. Він розглядав сім'ю як єдину структуру з характерними особливостями функціонування та розвитку. Його теорія стала вирішальною точкою в науковому дослідженні сім'ї, і саме вона заклала основи системного підходу. Джексон та його послідовники внесли до психології такі поняття, як система, підсистема, холон, зворотний зв'язок, інформація тощо. Відповідно до його визначення, сім'я – це інтегрований психологічний і біологічний організм, який складається з взаємопов'язаних підсистем: подружньої, батьківської та підсистеми сиблінгів.

Представник екзистенціального підходу до сімейної терапії К. Вітакер розглядав сім'ю як систему, де кожен член відіграє однаково важливу роль. Засновники стратегічного підходу до сімейної психотерапії Д. Хейлі і К. Маданес також трактували сім'ю як складну систему з ієрархічною структурою підсистем.

Д. Фрімен стверджував, що сім'я може розглядатися як цілісне утворення з особливими характеристиками структури і функціонування. У будь-якій нуклеарній сім'ї існує кілька груп підсистем.

М. Боуен використовував сім'ю як модель для вивчення людини, наголошуючи на емоційній системі як центральному компоненті взаємодії. Він запропонував вісім ключових концепцій, зокрема диференціацію, емоційний трикутник, процес проєкції в сім'ї та емоційне відчуження. Центральною ідеєю його теорії є диференціація «Я», яка відокремлює індивіда від колективних емоцій та потреб сім'ї, протиставляючи її «недиференційованій масі».

К. Левін, один із представників гештальт-терапії, розглядав сім'ю як систему, що утворюється в процесі спільного життя. Він виділив внутрішні та зовнішні межі сім'ї, наголошуючи на їх гнучкості чи жорсткості залежно від ситуації. Конфлюенція (злиття) проявляється як недостатність меж між членами сім'ї, що призводить до відсутності індивідуальності, тоді як гнучкі межі дозволяють взаємодіяти, зберігаючи автономію.

Дослідження сім'ї як системи дало можливість аналізувати її як єдину соціальну одиницю, що розвивається за власними законами, але при цьому кожен член має свою самостійність і незалежність. У нормальних умовах сім'я демонструє диференціацію, де кожен з її учасників є окремою індивідуальністю, але функціонує в гармонії з іншими.

Л. Шнейдер спробував об'єднати різні підходи до вивчення сімейних взаємин, підкреслюючи, що сім'я – це соціальна група, об'єднана шлюбом, родинними зв'язками та спільною життєдіяльністю, яка базується на економічних, побутових та морально-психологічних принципах. Частота і якість контактів між членами сім'ї визначаються їх емоційним ставленням один до одного, що значною мірою впливає на розвиток сімейних відносин.

При вивченні подружніх стосунків часто використовується термін "задоволеність шлюбом", який на психологічному рівні трактується як джерело активності, підсилювач мотивації та рушійна сила, що підтримує життєву енергію людини. Дослідження багатьох психологів [49; 52; 66 та ін.] демонструють, що задоволеність і благополуччя в шлюбі залежать від особистісних рис подружжя. За результатами А. В. Султанової [52], для гармонійного шлюбу важливі такі характеристики партнерів, як адаптивність, прагнення до домінування, емоційний комфорт, прийняття себе і інших, орієнтація на себе та справу, а також низький рівень ескапізму і накопиченого стресу. А. І. Ташев вважав, що стабільність подружніх стосунків пов'язана з високим рівнем взаємної позитивної атрибуції та прийняттям один одного, а також з конструктивною рефлексією у партнерів

(що проявляється через добре розвинену саморефлексію та взаємну рефлексію).

М. О. Юркевич зазначає, що стабільність подружніх стосунків і емоційно-психологічна задоволеність партнерів залежить від рівня співпраці всередині сім'ї, низького рівня конфліктності, кооперації в побуті та взаємного задоволення шлюбом. С. І. Голод, на основі емпіричних даних, виділив чотири основні чинники стабілізації шлюбу: спільність інтересів, звичка, сексуальна задоволеність та зобов'язання. К. Роджерс визначив чотири ключові елементи для збереження стабільності шлюбу: 1) зобов'язання, яке має постійно підтримуватись партнерами; 2) конгруентність; 3) лояльність у функціонально-рольовому розподілі; 4) емпатія. Роджерс підкреслював, що кожен із партнерів повинен сприймати шлюб як постійний процес, а не одноразовий контакт.

Ще одним важливим поняттям, яке часто використовується в цій сфері, є "успішність". Вона оцінюється не тільки через здатність сім'ї виконувати соціальні функції, але й через задоволеність партнерів спільним життям та створення умов для гармонійного розвитку кожного члена сім'ї. Успішність або неуспішність шлюбу також залежить від мотивації його створення, а якість подружніх стосунків визначається рівнем взаємної підтримки, конфліктності, сумісності характерів та загальної оцінки якості шлюбу [9].

У сучасному дослідженні, яке провела Л. Б. Шнейдер [62], виділено особистісні якості, що сприяють формуванню стабільних шлюбних стосунків, серед яких:

- відсутність страху і тривожності, адекватна самооцінка;
- емоційна врівноваженість;
- орієнтація на пошук нових можливостей та помірний ризик, що сприяє розвитку емоційних стосунків, запобігаючи їх застою;
- здатність жити «тут і зараз», усвідомлюючи при цьому зв'язок подій у часі;

– високий рівень самоприйняття, що проявляється у природності поведінки, відкритості досвіду та ставленні до партнера так, як до себе.

На основі результатів, отриманих Коростильовою Н. М. [21], виявлено, що як у чоловіків, так і у жінок є особистісні риси, які сприяють шлюбному благополуччю. У парах з високим рівнем задоволеності шлюбом для чоловіків характерними є демонстративність на рівні акцентуації та емоційність як риса характеру; для жінок — педантичність на рівні акцентуації, а також помірна збудливість і циклотимія. Важливою умовою для благополуччя в шлюбі для обох статей є низький рівень дистимії та тривожності.

У парах з низьким рівнем благополуччя у шлюбі, чоловікам притаманна виражена емотивність, а жінкам — підвищена збудливість і циклотимія. Загальна закономірність для таких пар — наявність дистимії та тривожності на рівні виражених акцентуацій.

Порушення діадної взаємодії подружжя може призвести до внутрішніх конфліктів особистості [59]. У дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців це розглядається як ключ до розуміння психологічної природи особистості та її розвитку. Так, за З. Фройдом, конфлікти виникають через протиріччя між інстинктивними потягами і соціальними вимогами, що породжує зіткнення між несвідомими імпульсами та свідомими намірами. А. Адлер вважав, що ці конфлікти виникають між прагненням до ідеалу та почуттям власної неповноцінності. К. Хорні виділяла три суперечливі тенденції: прагнення до людей, від людей і проти людей. За К. Юнгом, духовне життя людини — це мандрівка всередину себе, що включає усвідомлення та інтеграцію протилежних аспектів особистості, таких як свідоме і несвідоме, чоловіче і жіноче, екстраверсія та інтроверсія.

### **1.3 Емоційна зрілість і її роль у подружніх стосунках**

Емоційний інтелект розглядається як здатність розуміти емоційний стан людей і самого себе. Міжособистісні стосунки, своєю чергою, розглядаються як взаємозв'язок між людьми, що проявляється в спілкуванні. Високий рівень умінь та навичок емоційно-вольової сфери, зокрема емоційного інтелекту, впливає на міжособистісні стосунки. Це проявляється в емпатії, емоційній стриманості, урівноваженості, комунікативній діяльності та емоційній стійкості. Від емоцій, які переживає особистість у конкретний момент, та від її розуміння емоцій інших людей напряду залежать взаємини в групі. Особистість формується у взаємодії з оточуючими.

Емоційний інтелект, як здатність розуміти власні емоції та емоції інших людей, відіграє важливу роль у розвитку подружніх стосунків. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє подружжю ефективніше взаємодіяти на емоційному рівні, уникати багатьох конфліктів, що забезпечує їм вищий рівень задоволеності шлюбом.

Подружні стосунки розглядаються в психології в межах сімейних стосунків. Безумовно, стосунки між подружжям визначають усі складові сім'ї як системи, впливаючи на якість сімейних стосунків. Функціонування сім'ї залежить від кожного її члена, які мають свій унікальний життєвий досвід, комплекс особистісних характеристик та життєву позицію. Для реалізації молодих людей у сімейному житті особливе значення має їхня особистісна зрілість. Цей факт відзначається у дослідженнях відомих вчених.

Зв'язок особистісної зрілості з адаптацією подружжя проявляється в стабільності та міцності їхніх стосунків. Важливо зазначити, що особистісно зрілі партнери швидше адаптуються до нових ролей і функцій, менш конфліктно долають труднощі, що виникають, грамотно вибудовують стосунки з батьківськими сім'ями, визначаючи межі власної сім'ї. При цьому вони менш залежні від чиеїсь допомоги та прагнуть спільно вирішувати сімейні проблеми.

У зв'язку з цим важливе значення набуває вивчення зв'язку соціально-психологічної адаптації з особистісною зрілістю подружжя, особливо на початковому етапі становлення сім'ї.

Представники гуманістичного напрямку психології приділяють велику увагу особистісній зрілості подружжя в сімейних стосунках, а також прагненню до реалізації вищих мотивів. Так, А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Фромм та інші автори відзначають зв'язок стабільності стосунків подружжя зі зрілістю їхньої особистості та високим рівнем самоактуалізації.

На думку науковців, під зрілою особистістю розуміють особистість, яка активно володіє своїм оточенням, має стійку єдність особистісних рис і ціннісних орієнтацій та здатна правильно сприймати людей і себе». Така трактовка особистісної зрілості передбачає виділення соціального аспекту, який є важливим для сімейних стосунків подружжя. О.В. Смірнікова визначає зрілість як умову компетентності подружжя в сімейному житті (Смірнікова, 2005). К. Вітакер також підкреслює необхідність особистісної зрілості подружжя для становлення цілісних стосунків (Вітакер, 1998).

При цьому поняття особистісної зрілості трактується як соціальний показник, що визначає здатність людини бути відповідальною і незалежною у своїх проявах, діях і вчинках. В.І. Слободчиков виділяє ще один важливий показник особистісної зрілості — відповідальність «за власну суб'єктність, яка часто складалася не з волі і без відома її носія» (Слободчиков, 2013, С. 316).

Згідно з думкою Шнейдера Л.Б., задоволеність подружніми стосунками складається із задоволення потреб, серед яких: — задоволеність сексуальними потребами подружжя; — задоволеність потреби у взаємодопомозі, потреби у співпраці, пов'язаній з розподілом обов'язків у сім'ї; — задоволеність потреби в позитивних емоціях; — задоволеність потреби у значимості та цінності свого «я» (визнання гідності партнером, його шанобливе ставлення); — фінансова згода подружжя (питання

спільного бюджету, утримання сім'ї, внеску кожного партнера в її матеріальне забезпечення); — різні потреби у відпочинку та проведенні дозвілля.

Однією з важливих характеристик подружніх стосунків є потенційна здатність подружжя адаптуватися до змін, що відбуваються в їхньому сімейному житті.

Розвиток емоційних стосунків у парі проходить через 5 стадій:

– Етап глибокого закоханості, пристрасті. Партнери знаходяться повністю під впливом позитивного ставлення один до одного («герой»). Увесь день вони зайняті думками про партнера, а кохана людина постійно присутня у свідомості.

– Етап невеликого відсторонення. Образ партнера вже не тримається в голові протягом усього дня, але з появою коханої людини знову відчувається приплив позитивних емоцій.

– Стадія охолодження. Партнери більше не переживають ті ж сильні почуття, з'являються неприємні думки, а взаємодія вимагає стимулів у вигляді знаків уваги та любові.

– Етап роздратування. Присутність партнера може викликати негативні емоції, а кожна дія сприймається з ворожістю.

– Найнебезпечніша стадія. Всі позитивні моменти забуваються, а негативні події набувають великої ваги, що ставить під загрозу саму суть взаємин.

Щоб успішно пройти всі стадії розвитку пари, необхідно розвивати і застосовувати емоційний інтелект. Емоційний інтелект є фактором самоактуалізації особистостей подружжя. Для самоактуалізованих індивідів характерні глибші міжособистісні стосунки, вони готові проявляти більше любові та розуміння, сприяти особистісному розвитку партнера, що підвищує задоволеність стосунками.

Вплив емоційного інтелекту на подружні стосунки можливий за умови зацікавленості обох партнерів. Високий рівень емоційного інтелекту

допомагає подружжю уникати конфліктів, що веде до вищого рівня задоволеності шлюбом.

З огляду на вищезазначене, можна зробити висновок, що на стабільність і задоволеність шлюбом впливають як внутрішні, так і зовнішні фактори, які є вирішальними для якості та тривалості взаємин. Дослідники, такі як Р. Левіс і Дж. Спеніер, визначають понад сорок чинників, що мають вплив на подружні стосунки. Їх можна поділити на три основні групи: дошлюбні фактори, соціально-економічні фактори та особистісні й внутрішньошлюбні фактори. Ці чинники переважно стосуються психологічних аспектів і відображають ступінь згоди або незгоди подружжя з певних питань сімейного життя.

М.С. Мацковський та А.Г. Харчев звертають увагу на такі важливі аспекти, як готовність молодих людей до зміни способу життя, складність міжпоколінних взаємин, гедоністичне ставлення до шлюбу, недостатня мотивація та готовність до виконання всіх функцій сім'ї.

Ю. Альошина зазначає, що рівень задоволеності шлюбом залежить від стажу спільного життя, спочатку він високий, знижується до 18 років шлюбу, а потім знову підвищується. Інші дослідники звертають увагу на успішність чоловіків, розподіл обов'язків і період передшлюбних стосунків як важливі фактори.

Ю. Котельникова виділяє ключові показники задоволеності шлюбно-сімейними відносинами: психологічна атмосфера, спілкування подружжя та психологічна підтримка. Важливими також є фактори сексуального задоволення та соціально-економічні чинники.

Морально-емоційна сфера формується на основі системи цінностей і забезпечує емоційну стабільність подружніх взаємин, а також духовний розвиток партнерів. Вона полягає в задоволенні потреб подружжя в ласці, турботі, увазі, взаєморозумінні та інших проявах, тобто в позитивно емоційних почуттях. Важливу роль у емоційних відносинах між подружжям відіграють такі фактори, як психологічна культура спілкування, узгодженість

у діях та проведення спільного дозвілля, на основі чого формується сімейна субкультура.

Л.І. Божович вказує, що "психологічно зрілою особистістю є людина, яка досягла певного достатньо високого рівня психічного розвитку", що забезпечує "здатність діяти незалежно від безпосереднього впливу обставин, керуючись власними, свідомо поставленими цілями". Е. Еріксон визначає особистісну зрілість як "природне бажання внести свій вклад у життя майбутніх поколінь". А.А. Реан пропонує розглядати чотири основні компоненти особистісної зрілості. Він наголошує, що "ці компоненти не можна вважати звичайними. Вони не є просто "четвіркою" серед багатьох інших можливих компонентів. Можна припустити, що ці чотири компоненти соціальної зрілості є базовими, фундаментальними, навколо яких групується безліч інших". Він виділяє "тріюку": відповідальність, терпимість, саморозвиток. А четвертим інтегративним компонентом є позитивне мислення, що охоплює всі попередні та присутнє в кожному з них. Позитивне мислення визначає позитивне ставлення до світу та формує позитивний світогляд".

У більшості випадків, коли мова йде про особистісну зрілість, підкреслюється здатність особистості брати відповідальність не тільки за себе, але й за інших (близьких людей). Цей аспект особливо важливий у сімейних стосунках, оскільки особистісна зрілість стає визначальним фактором гармонійних відносин. На думку Л.Б. Шнейдера, особистісна зрілість подружжя залежить від ряду чинників, серед яких можна виділити "психологічну готовність і здатність виконувати роль чоловіка та дружини, а згодом батька і матері".

Автор також зазначає, що особистісну зрілість у сімейних стосунках визначає сукупність таких факторів: психологічна підтримка, терпимість до недоліків іншого, вміння прощати, володіння техніками спілкування та саморегуляції, комунікативні навички, вміння долати конфліктні ситуації, доброзичливість та здатність до примирення після сварки, вміння

переключатися, не зациклюватися на сімейних проблемах, активна участь у соціальній взаємодії, готовність до народження дітей, бажання та прагнення піклуватися, розвивати та виховувати дітей.

Отже, особистісна зрілість подружжя сприяє їхній реалізації в шлюбі, створенню матеріальної та фінансової бази родини, подальшому спільному особистісному розвитку та самореалізації, побудові гармонійних стосунків із соціумом, більш успішному та конструктивному вирішенню проблем, що виникають у шлюбі, а також духовній близькості між подружжям.

Більшість дослідників при аналізі поняття особистісної зрілості підкреслюють таку рису, як здатність діяти вільно та незалежно від зовнішніх обставин, керуючись власними переконаннями та установками. Водночас у шлюбних відносинах зріла особистість орієнтується не лише на власну думку, але й враховує позицію партнера. Зріла людина здатна піклуватися як про себе, так і про інших. Не менш важливою характеристикою зрілої особистості є відповідальність за свої рішення та вчинки, а також відповідальність за свою родину. Зріла особистість рівною мірою поважає себе та інших, вміє вирішувати конфлікти і долати кризи, контролює свої бажання, здатна до конструктивної самокритики та рефлексії, має потребу в психологічній близькості з іншими, особливо зі своїм партнером, і характеризується високим рівнем саморозкриття та довіри. Також зріла особистість повинна проявляти активність, яка дозволяє розвиватися, шукати можливості для власної реалізації, у тому числі й сімейної, а також адаптуватися та створювати унікальний тип подружніх відносин.

Критерії особистісної зрілості пов'язані з адаптацією людини в суспільстві, її здатністю виконувати соціальні функції, продуктивно працювати, успішно спілкуватися і адекватно пізнавати соціальну реальність та саму себе, на основі чого будується її життєвий шлях. Отже, аналізуючи соціально-психологічну адаптацію, важливо говорити про її зв'язок із особистісною зрілістю подружжя.

Під соціально-психологічною адаптацією подружжя розуміється їхнє активне пристосування один до одного, до особливостей кожного, поведінки, взаємодії з оточенням, узгодження очікувань і уявлень, а також вироблення спільного стилю взаємодії та реалізація сімейних ролей. Розглядаючи соціально-психологічну адаптацію, нас цікавить її спеціальний аспект – сімейна адаптація, яка, за словами Г.А. Балла, є "багаторівневим процесом тривалого взаємного пристосування подружжя одне до одного та до сімейного життя, результатом якого повинно стати формування стійкого сімейного укладу, розподіл ролей, вироблення прийнятного стилю спілкування одне з одним, розробка методів вирішення та профілактики конфліктів і суперечок, визначення взаємин з мікросередовищем". Це "єдність таких компонентів: пристосування до шлюбного партнера і до сімейного життя, що включає адаптацію до побутових і психологічних ролей, нових обов'язків і прав, розподілу праці в шлюбному союзі".

Як зауважують науковці, головними показниками благополуччя сімейних відносин стають не зовнішні параметри: кількісний склад (повна/неповна сім'я, наявність чи відсутність дітей), тип зв'язку між батьками та дітьми (рідні чи нерідні діти), а визначальним фактором благополуччя (ефективності та успішності) сім'ї є характер сімейних відносин. Таким чином, стабільність стосунків у шлюбі визначається зовнішніми та внутрішніми умовами. При цьому особистісна зрілість як внутрішній ресурс подружжя пов'язана з їх адаптивними можливостями та зміною системи взаємодії в соціумі, тобто з зовнішніми умовами.

Таким чином, слід зазначити, що особистісна зрілість подружжя відіграє ключову роль у їх реалізації в шлюбі. Вона сприяє створенню міцної матеріальної та фінансової бази сім'ї, спільному особистісному розвитку та самореалізації. Зрілі партнери легше будують гармонійні відносини з оточуючим світом, успішно та конструктивно вирішують проблеми, що виникають у шлюбі, що веде до поглиблення духовної близькості між ними. Стабільність подружніх відносин залежить як від зовнішніх, так і від

внутрішніх умов. Особистісна зрілість, як важливий внутрішній ресурс, безпосередньо впливає на здатність подружжя адаптуватися до змін і ефективно взаємодіяти з навколишнім соціумом.

### **Висновки до розділу.**

Емоційна зрілість особистості визначається як певний рівень розвитку дорослої людини, що характеризується відкритістю до емоційного досвіду, усвідомленням та прийняттям власних почуттів, розвиненою емоційною сферою і здатністю до емоційної саморегуляції. Така особа вміє адекватно реагувати на ситуації та виражати свої емоції і почуття, спираючись на власні переживання.

Визначено основні моделі емоційної зрілості особистості: парціальні моделі, які досліджують окремі аспекти емоційної зрілості, та генеративні моделі, що розглядають її як невід'ємну складову загальної особистісної зрілості.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ПАРТНЕРІВ ЯК ОСНОВА ГАРМОНІЙНИХ СТОСУНКІВ У ШЛЮБІ

### 2.1 Організація проведення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження емоційної зрілості партнерів у шлюбі спрямоване на виявлення взаємозв'язку між рівнем емоційної зрілості кожного з партнерів та гармонійністю їхніх взаємин. Це дослідження базується на комплексному підході, що поєднує кількісні та якісні методи аналізу, з метою глибшого розуміння ролі емоційних характеристик у побудові стійких шлюбних стосунків. Особливу увагу приділено процесу організації дослідження, що включає вибірку респондентів, інструменти вимірювання та процедуру проведення тестування.

Дослідження охоплює кілька етапів: формування вибірки, розробка та адаптація інструментарію для оцінки емоційної зрілості, а також безпосередній процес збору даних та їх подальший аналіз. Для забезпечення надійності та валідності результатів дослідження використовуються стандартизовані психодіагностичні методики, які дозволяють оцінити рівень емоційної зрілості та її вплив на шлюбні взаємини.

Дослідження було проведено на базі Психологічного центру, який функціонує на кафедрі психології та педагогіки хмельницького національного університету. У дослідженні прийняли участь 21 шлюбна пара.

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом призначений для експрес-діагностики задоволеності шлюбом та його узгодженості між подружніми партнерами. Ось основні моменти щодо цього тесту:

Мета: визначити ступінь задоволеності або незадоволеності шлюбом як на індивідуальному рівні, так і між партнерами.

Тест можна використовувати для індивідуальних консультацій або групових досліджень задоволеності шлюбом у соціальних групах.

Складається з 24 тверджень, що стосуються різних аспектів шлюбу (самооцінка, сприйняття партнера, установки тощо).

Тест є одномірною шкалою, що оцінює задоволеність шлюбом за певними критеріями.

Результати тесту діляться на сім категорій, що вказують на різний рівень благополуччя в шлюбі:

0–16 балів – абсолютно неблагополучні стосунки.

17–22 балів – неблагополучні стосунки.

23–26 балів – скоріше неблагополучні стосунки.

27–28 балів – перехідні стосунки.

29–32 балів – скоріше благополучні стосунки. 33–

38 балів – благополучні стосунки.

39–48 балів – абсолютно благополучні стосунки.

Тест може бути використаний у практиці сімейного консультування для швидкої оцінки стану шлюбу одного з партнерів., у соціологічних дослідженнях, тест допомагає оцінити рівень задоволеності шлюбом у конкретній соціальній групі або спільноті.

Тест є простим і ефективним інструментом для початкової оцінки шлюбних стосунків, дозволяючи виявити проблеми та рівень задоволеності. Тривимірна структура відповідей (так, ні, важко сказати) дає можливість гнучко інтерпретувати результати й визначити як стійкі тенденції, так і невпевненість партнера щодо шлюбу.

Методика «Діагностика емоційної зрілості» за О.Я. Чебикіним призначена для оцінки рівня емоційної зрілості індивіда, що є важливою складовою психологічного здоров'я та особистісного розвитку. Емоційна зрілість передбачає адекватне сприйняття, усвідомлення і регуляцію емоцій,

що сприяє ефективній взаємодії з оточуючими людьми та стійкості в стресових ситуаціях.

Ціль методики: оцінка рівня емоційної зрілості особистості, що виявляється через вміння контролювати емоції, адекватно реагувати на стрес, адаптуватися до соціальних ситуацій та вирішувати емоційні проблеми.

Методика складається з тесту, що включає 32 запитання. Ці запитання покривають різні аспекти емоційної поведінки та реакцій на типові життєві ситуації.

Сфери, які оцінюються:

- Емоційна саморегуляція: здатність контролювати емоційні прояви в різних життєвих ситуаціях.
- Емоційна стабільність: вміння зберігати рівновагу в стресових умовах.
- Емоційна гнучкість: здатність швидко адаптуватися до змін та нових емоційних викликів.
- Рефлексія емоцій: усвідомлення та аналіз власних емоцій.
- Емоційна емпатія: здатність розуміти та співпереживати емоціям інших людей.

У процесі тестування кожному респонденту надається вибір серед варіантів відповіді (звичайно шкала від "повністю згоден" до "повністю не згоден"). Кожен варіант відповіді кодується певною кількістю балів, які підсумовуються. Підсумковий бал визначає рівень емоційної зрілості: від низького до високого.

Інтерпретація результатів:

Низький рівень емоційної зрілості: свідчить про труднощі в управлінні емоціями, низьку стресостійкість та труднощі у взаємодії з іншими.

Середній рівень: говорить про певну здатність до контролю емоцій, але можлива нестійкість у стресових ситуаціях.

Високий рівень емоційної зрілості: свідчить про гармонійний розвиток емоційної сфери, стійкість до стресів, емпатію та здатність до адекватної емоційної реакції.

Методика може використовуватися в освітніх, клінічних та організаційних середовищах для діагностики емоційної зрілості як дорослих, так і підлітків. Вона є корисною для психологів, соціальних працівників, педагогів та інших фахівців, які займаються емоційним розвитком і психічним здоров'ям.

Ця методика є надійним інструментом для визначення рівня емоційної зрілості, що дозволяє вчасно виявити проблеми з емоційною саморегуляцією та надати відповідну допомогу.

Методика оцінки емоційного інтелекту (опитувальник Н. Холл) є важливим інструментом для оцінки п'яти ключових компонентів емоційного інтелекту. Вона допомагає зрозуміти здатність людини до розпізнавання, управління і використання емоцій як своїх, так і інших людей.

Шкали та твердження: Емоційна обізнаність (це здатність усвідомлювати та розуміти власні емоції), управління власними емоціями, тобто емоційна пластичність (це вміння контролювати емоції, зберігаючи спокій у стресових ситуаціях), самомотивація (це здатність мотивувати себе до досягнення цілей, використовуючи емоції як стимул), емпатія (вміння відчувати та розуміти емоції інших людей, здатність до співпереживання), розпізнавання емоцій інших людей (здатність розуміти емоційні прояви інших та реагувати на них відповідно).

Обробка та інтерпретація результатів:

Крок 1: За кожною шкалою підраховується сума балів з урахуванням знаку відповіді:

Крок 2: За кожною з п'яти шкал підраховується загальна кількість балів.

Крок 3: Інтегративний рівень емоційного інтелекту визначається за загальною сумою балів усіх п'яти шкал:

Цей опитувальник можна використовувати для діагностики рівня емоційного інтелекту як в індивідуальному, так і в груповому форматі (для пар або шлюбних партнерів), що дозволяє виявити сильні та слабкі сторони в емоційній взаємодії.

#### Методика «Шкала емоційної зрілості (Emotional Maturity Scale - EMS)

Шкала емоційної зрілості (EMS) був розроблений для вимірювання різних аспектів емоційної зрілості, які є важливими для особистісного розвитку та міжособистісних стосунків. Цей інструмент дозволяє оцінити такі характеристики, як:

- **Управління стресом:** здатність справлятися зі стресовими ситуаціями та підтримувати емоційний баланс.
- **Взаємовідносини:** якість міжособистісних стосунків, здатність до співпереживання та відкритого спілкування.
- **Адаптивність:** здатність адаптуватися до змін і нових умов, а також ефективно реагувати на життєві виклики.

Методика EMS складається з ряду тверджень, на які респонденти відповідають, оцінюючи, наскільки кожне твердження відповідає їхньому емоційному реагуванню та поведінці в різних життєвих ситуаціях. Відповіді можуть варіюватися від "завжди" до "ніколи", що дозволяє отримати комплексну картину емоційної зрілості особи.

#### Приклад тверджень

Я здатний ефективно справлятися зі стресом.

Я відчуваю себе комфортно, обговорюючи свої емоції з іншими.

Я вважаю, що мої емоції впливають на мої рішення.

Я швидко адаптуюся до нових обставин.

EMS може використовуватися в психологічній практиці, особистісному розвитку, а також в дослідженнях, що стосуються емоційної інтелігентності та зрілості. Результати тестування можуть допомогти виявити сильні та слабкі сторони в емоційній сфері респондента, а також визначити можливі напрямки для особистісного зростання та розвитку.

## 2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Дослідження було проведено серед подружніх пар, які проживають разом не менше трьох років. Всього в опитуванні взяли участь 42 респонденти (по одному представнику від кожної сім'ї). Метою першої методики, яку ми проводили, було оцінити загальний рівень задоволеності шлюбом, а також виявити ступінь узгодженості між подружніми партнерами.

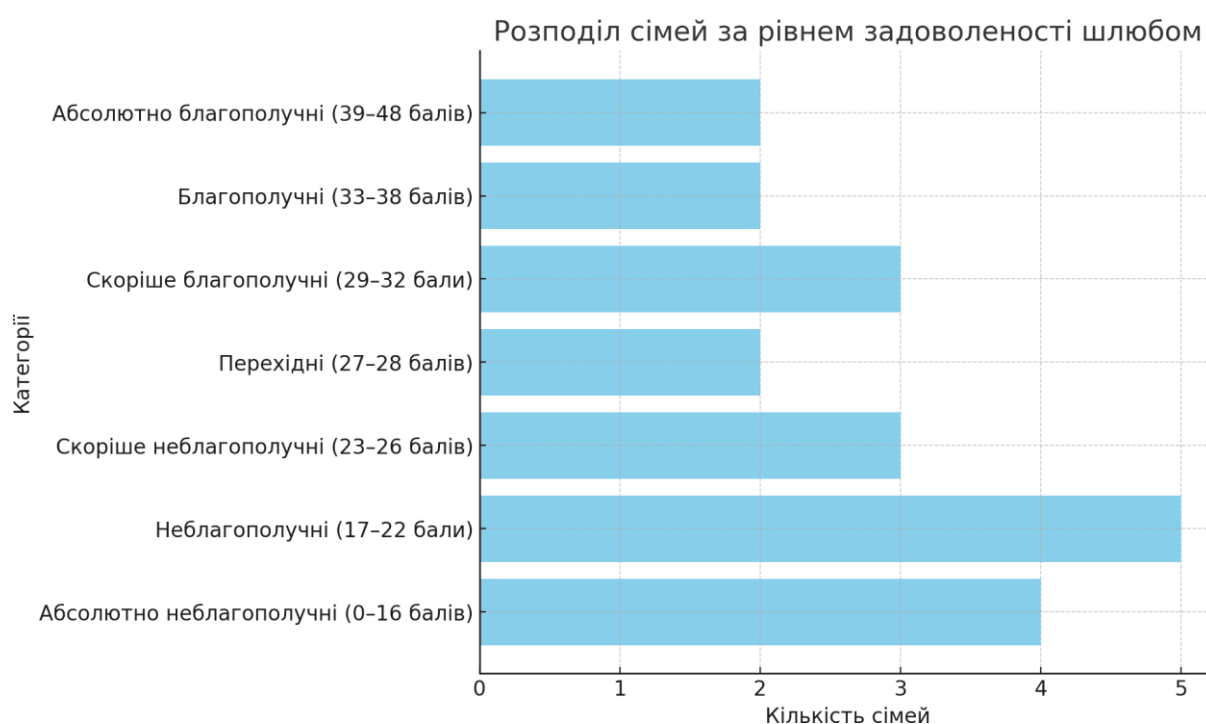


Рисунок 2.1 – Розподіл сімей за рівнем задоволеності шлюбом

Аналізуючи отримані дані, слід зауважити, що до категорії абсолютно неблагополучних стосунків віднесено 4 сім'ї (19%), які показали низький рівень задоволеності шлюбом, зокрема респонденти відзначили часті конфлікти, брак взаєморозуміння та емоційну дистанцію з партнером. Це свідчить про глибокі проблеми у стосунках, які потребують негайного втручання. 5 сімей (24%) віднесені до категорії неблагополучних стосунків, адже перебувають на межі кризового стану, де незадоволення шлюбом зростає, але ще є певні надії на покращення. У цих парах спостерігаються як позитивні, так і негативні моменти, однак загальна тенденція демонструє

серйозні труднощі у взаєморозумінні. В категорії скоріше неблагополучні стосунки перебувають 3 сім'ї (14%), оскільки знаходяться в зоні, де незадоволення шлюбом є помітним, але все ще є місце для компромісу та вирішення проблем. Основні скарги стосувалися відсутності емоційної близькості та браку підтримки у повсякденному житті. 2 сім'ї (10%) опинилися у категорії перехідного стану. У цих парах рівень задоволеності є нестабільним, коли деякі моменти свідчать про можливість благополучного розвитку, але часто виникають моменти непорозуміння чи незадоволення. 3 сім'ї (14%) демонструють позитивну динаміку у шлюбі і відносять с до категорії скоріше благополучні стосунки. Респонденти повідомили про загалом стабільні стосунки, але зазначили, що час від часу виникають проблеми, що потребують вирішення. До категорії благополучні стосунки ми віднесли 2 сім'ї (10%), адже вони продемонстрували високий рівень задоволеності стосунками. У цих парах респонденти повідомили про добру емоційну підтримку, взаємоповагу та задоволеність спільним життям. Такаж кількість сімей, а саме 2 сім'ї (10%) досягли максимальних результатів у тесті. Це категорія абсолютно благополучні стосунки. Ці пари характеризували свої стосунки як гармонійні, стабільні, з високим рівнем довіри, підтримки і спільного розвитку.

Під час аналізу результатів було також розглянуто ступінь узгодженості оцінок між подружніми партнерами. Лише у 8 сім'ях (38%) виявлено високу узгодженість у задоволеності шлюбом, де партнери мали подібні оцінки та відчуття щодо якості стосунків. Це свідчить про взаємне розуміння та узгодженість у поглядах на шлюб.

У 10 сім'ях (48%) були значні розбіжності в оцінках, коли один із партнерів оцінив шлюб як більш благополучний, ніж інший. Це свідчить про можливу емоційну асиметрію у відчутті підтримки та задоволеності.

У 3 сім'ях (14%) спостерігалася повна невідповідність у поглядах на шлюб. Партнери мали абсолютно різні думки про якість стосунків, що може вказувати на емоційну дистанцію або приховані проблеми у комунікації.

Разом з тим, звернемо увагу на ключові проблемні аспекти. Більшість респондентів, які повідомили про незадоволеність шлюбом, вказали на наступні основні проблеми:

Брак емоційної підтримки: 57% опитаних з неблагополучних сімей відзначили відсутність емоційного зв'язку з партнером.

Проблеми з комунікацією: 43% сімей вказали на труднощі у відкритій та конструктивній комунікації.

Відсутність спільного часу: 38% респондентів зазначили, що через зайнятість чи інші обставини вони проводять мало часу разом, що призводить до відчуження.

За результатами цієї методики ми зробили висновки, що задоволеність шлюбом серед 21 сім'ї виявилася неоднорідною. Близько третини респондентів (29%) показали високий рівень задоволеності, тоді як 57% сімей потребують уваги до своїх стосунків, оскільки знаходяться в зоні неблагополуччя або мають перехідний стан. Узгодженість у шлюбі є важливим показником стабільності стосунків. Тільки у незначній кількості сімей (38%) спостерігається повна узгодженість, що говорить про загальну потребу у покращенні комунікації та взаєморозуміння. Основні проблеми у шлюбах, що показали незадоволеність, полягають у браку емоційної близькості та труднощах з комунікацією. Це підтверджує необхідність втручання та роботи з сімейними парами для поліпшення якості стосунків.

Результати дослідження вказують на необхідність посиленої роботи з сім'ями, де є ознаки незадоволеності, через психотерапію, сімейні консультації та розвиток комунікативних навичок між партнерами.

Наступним кроком у нашому дослідженні було проведення методики «Діагностика емоційної зрілості» (за О.Я. Чебикіним). Розглянемо результати за першою шкалою діагностики емоційної зрілості (експресивність) з урахуванням статевої ознаки респондентів.

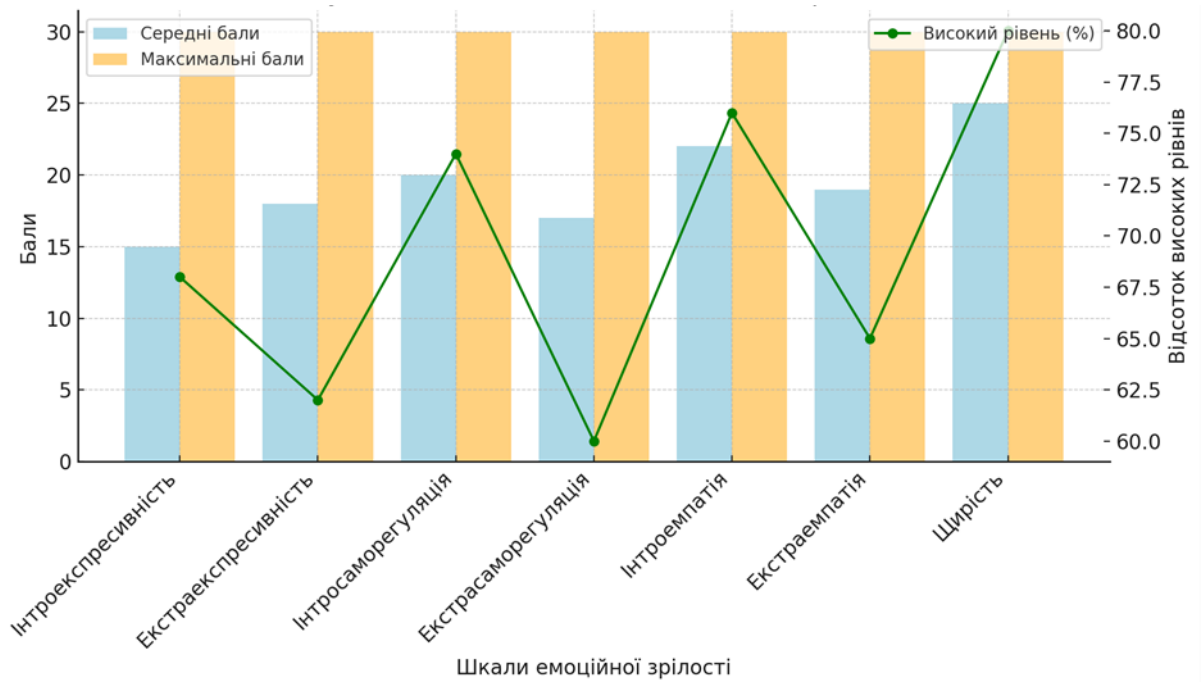


Рисунок 2.2 – Результати дослідження емоційної зрілості

**Інтроекспресивність.** Середній бал жінок за шкалою інтроекспресивності становив 17 з 30 можливих. Це свідчить про те, що жінки мають виражену здатність до внутрішньої рефлексії та висловлення своїх емоцій. 76% жінок показали високий рівень інтроекспресивності, що вказує на їхню готовність відкрито ділитися своїми переживаннями. Середній бал чоловіків за тією ж шкалою становив 13 з 30 можливих. Лише 60% чоловіків виявили високий рівень інтроекспресивності, що свідчить про меншу схильність до емоційного самовираження в порівнянні з жінками. Це може відображати соціальні стереотипи, що заохочують чоловіків бути менш емоційно відкритими.

**Екстраекспресивність.** Середній бал жінок за шкалою екстраекспресивності становив 19 з 30 можливих. 70% жінок продемонстрували високу екстраекспресивність, що свідчить про їхню здатність відкрито спілкуватися і ділитися емоціями з оточуючими. Це може бути пов'язано з соціальними нормами, які підтримують жінок у виявленні емоцій в соціальних ситуаціях. Середній бал чоловіків за шкалою екстраекспресивності становив 17 з 30 можливих. 55% чоловіків виявили високий рівень екстраекспресивності, що свідчить про помірну відкритість у

спілкуванні. Це може вказувати на наявність бар'єрів у вираженні емоцій, які в основному пов'язані з традиційними гендерними ролями.

Аналіз результатів за статевою ознакою показав, що жінки в середньому мають вищі бали за обома підшкалами експресивності в порівнянні з чоловіками. Це може вказувати на більш розвинуту емоційну чутливість і відкритість жінок у вираженні своїх емоцій, що відповідає соціальним очікуванням щодо їхньої поведінки.

Чоловіки, навпаки, демонструють нижчі результати за шкалами інтроекспресивності та екстраекспресивності, що може свідчити про вплив гендерних стереотипів на їхню емоційну виразність. Ці результати підкреслюють необхідність підтримки і заохочення чоловіків до емоційного самовираження, що може позитивно вплинути на їхню психологічну стійкість та міжособистісні стосунки.

Розглянемо результати дослідження за другою шкалою діагностики емоційної зрілості (саморегуляція), розподілені за статевою ознакою респондентів. У групі було 21 жінка та 21 чоловік.

Інтросаморегуляція. Середній бал жінок за шкалою інтросаморегуляції становив 22 з можливих 30. Це свідчить про те, що жінки мають високу здатність до саморегуляції своїх емоцій і контролю своїх реакцій в стресових ситуаціях. 78% жінок показали високий рівень інтросаморегуляції, що вказує на їхню спроможність аналізувати власні емоційні стани та приймати свідомі рішення. Середній бал чоловіків за тією ж шкалою становив 18 з 30 можливих. Лише 62% чоловіків виявили високий рівень інтросаморегуляції, що свідчить про меншу здатність до внутрішнього контролю своїх емоцій у порівнянні з жінками. Це може свідчити про труднощі, які чоловіки можуть відчувати під час управління своїми емоціями.

Екстрасаморегуляція. Середній бал жінок за шкалою екстрасаморегуляції становив 20 з 30 можливих. 70% жінок продемонстрували високий рівень екстрасаморегуляції, що вказує на їхню здатність адекватно реагувати на емоції інших та контролювати свої емоційні

прояви в соціальних ситуаціях. Ця висока здатність свідчить про значний рівень соціальної адаптації. Середній бал чоловіків за шкалою екстрасаморегуляції становив 16 з 30 можливих. Лише 58% чоловіків виявили високий рівень екстрасаморегуляції, що може свідчити про їхні труднощі в управлінні емоційними реакціями в соціальних ситуаціях. Це може бути пов'язано з традиційними гендерними нормами, які часто не заохочують чоловіків до емоційної гнучкості.

Таким чином, аналіз результатів за другою шкалою саморегуляції показав, що жінки в середньому мають вищі бали як за інтросаморегуляцією, так і за екстрасаморегуляцією в порівнянні з чоловіками. Це свідчить про те, що жінки більш успішно регулюють свої емоційні стани, як внутрішньо, так і в соціальному контексті.

Чоловіки, у свою чергу, демонструють нижчі результати, що може вказувати на потребу в розвитку навичок саморегуляції. Ці результати підкреслюють важливість роботи над емоційною грамотністю, особливо для чоловіків, що може позитивно вплинути на їхнє психологічне здоров'я та міжособистісні стосунки. Підтримка чоловіків у розвитку навичок саморегуляції може призвести до кращого розуміння власних емоцій та покращення соціальних взаємодій.

Опишемо результати за третьою шкалою «Емпатія за статевою ознакою». Інтроемпатія. Середній бал жінок за шкалою інтроемпатії становив 24 з можливих 30. Це свідчить про високу чутливість жінок до власних емоцій і переживань оточуючих. 85% жінок показали високий рівень інтроемпатії, що вказує на їхню здатність до глибокого розуміння та співчуття до почуттів інших людей. Середній бал чоловіків за тією ж шкалою становив 20 з 30 можливих. Лише 70% чоловіків виявили високий рівень інтроемпатії, що свідчить про меншу здатність до емоційної чутливості у порівнянні з жінками. Це може бути пов'язано з традиційними соціальними нормами, які не завжди заохочують чоловіків виявляти чутливість до емоцій інших.

Екстраемпатія. Середній бал жінок за шкалою екстраемпатії становив 22 з 30 можливих. 80% жінок продемонстрували високий рівень екстраемпатії, що свідчить про їхню здатність активно реагувати на емоції інших і підтримувати соціальні зв'язки. Це підкреслює важливість емпатії у формуванні міцних міжособистісних стосунків. Середній бал чоловіків за шкалою екстраемпатії становив 18 з 30 можливих. Лише 65% чоловіків виявили високий рівень екстраемпатії, що може свідчити про певні труднощі в активному реагуванні на почуття інших, а також про менш активне прагнення до підтримання соціальних зв'язків.

Отримані результати за цією шкалою свідчать, що жінки в середньому мають вищі бали як за інтроемпатією, так і за екстраемпатією в порівнянні з чоловіками. Це свідчить про більш розвинуті емоційні навички у жінок, які дозволяють їм глибше розуміти і взаємодіяти з емоціями інших людей.

Чоловіки, навпаки, демонструють нижчі результати, що може вказувати на необхідність розвитку емпатійних навичок. Це підкреслює важливість навчання чоловіків емоційній грамотності, що може позитивно вплинути на їхнє психологічне здоров'я та соціальні стосунки. Зокрема, сприяння розвитку емпатії у чоловіків може допомогти в подоланні стереотипів про гендерні ролі та покращити взаємодію між статями.

Психологічний науковий аналіз емоційної зрілості за методикою «Шкала емоційної зрілості (EMS).

Емоційна зрілість є критично важливим аспектом психічного здоров'я, що впливає на міжособистісні стосунки, соціальну адаптацію та загальне благополуччя особи. Вона визначає, як індивіди управляють своїми емоціями, реагують на стрес та налагоджують стосунки з оточуючими. Це дослідження мало на меті вивчити рівень емоційної зрілості серед 42 респондентів (21 жінка та 21 чоловік) за допомогою Шкали емоційної зрілості (EMS), зосереджуючи увагу на статевих відмінностях у результатах.

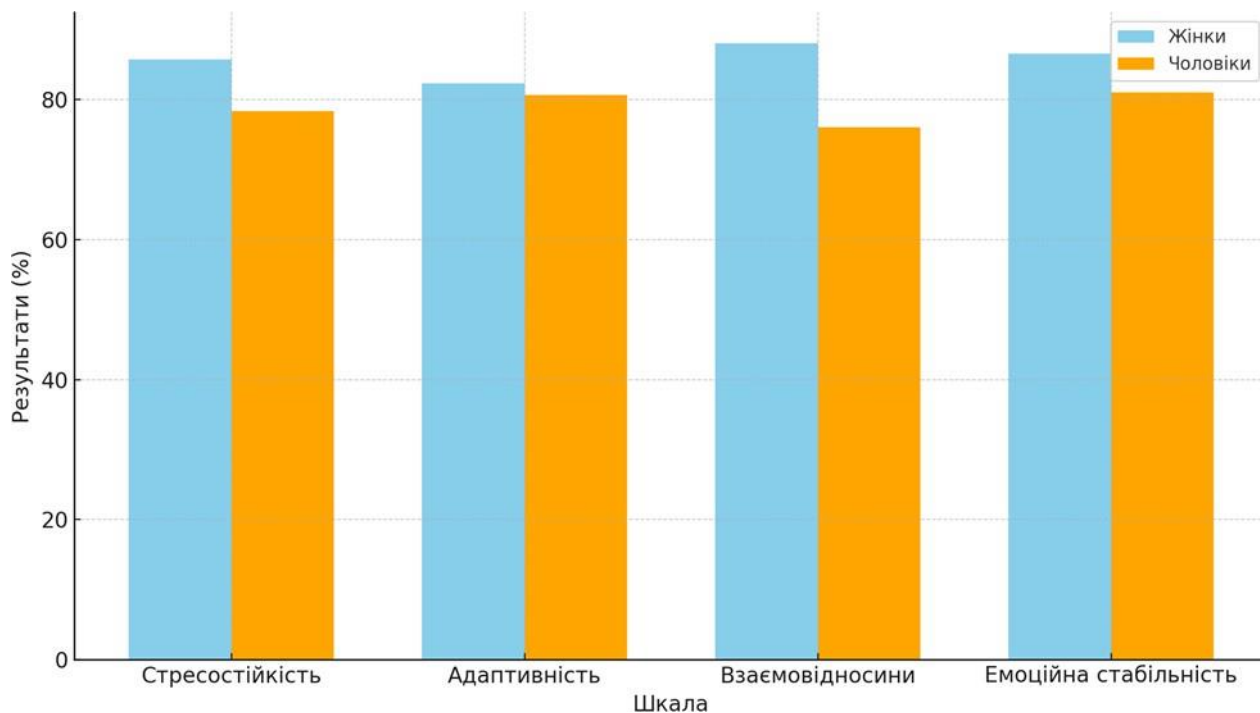


Рисунок 2.3 – Результати емоційної зрілості за Шкалою емоційної зрілості (EMS)

Середній бал емоційної зрілості в вибірці становив 75,00%. Цей показник свідчить про помірний рівень емоційної зрілості серед респондентів, проте виявився вищим у жінок у порівнянні з чоловіками. Це вказує на значні статеві відмінності в розвитку емоційної інтелігентності та здатності до соціальної взаємодії.

За характеристикою «Управління стресом» отримали такі результати: жінки продемонстрували високу здатність справлятися зі стресом, що може бути зумовлено їхньою схильністю до розвитку емоційної інтелігентності та наявністю соціальної підтримки. Чоловіки показали нижчі результати, що може свідчити про їхню залежність від зовнішніх ресурсів у складних ситуаціях.

За характеристикою «Взаємовідносини» для 86,67% жінок характерний високий рівень емпатії та чутливості, що свідчить про їхню здатність підтримувати міцні міжособистісні зв'язки. Чоловіки 73,33% продемонстрували менший рівень емпатії, що вказує на можливі труднощі в

розумінні емоційних потреб оточуючих, обумовлені соціальними стереотипами.

Щодо адаптивності, то з'ясували, що виявили добру здатність адаптуватися до змін, що дозволяє їм ефективно справлятися з життєвими викликами. Чоловіки мали певні труднощі в адаптації, що може свідчити про традиційні уявлення про стійкість і незалежність.

Результати дослідження свідчать про значні статеві відмінності в емоційній зрілості серед респондентів. Жінки в середньому демонструють вищі показники емоційної зрілості у всіх аспектах, що досліджувалися, включаючи управління стресом, взаємовідносини та адаптивність. Високий рівень управління стресом у жінок (93,33%) свідчить про їхню здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, що може бути зумовлено їхньою схильністю до розвитку емоційної інтелігентності та наявністю соціальної підтримки. Вони також продемонстрували значну емпатію та чутливість у взаємовідносинах (86,67%), що дозволяє їм підтримувати міцні міжособистісні зв'язки. У аспекті адаптивності жінки також досягли високих результатів (86,67%), що вказує на їхню відкритість до змін і готовність до навчання. Чоловіки, в свою чергу, показали менші показники в усіх аспектах: 80,00% у управлінні стресом, 73,33% у взаємовідносинах та 80,00% у адаптивності. Це може свідчити про їхню залежність від зовнішніх ресурсів і труднощі в розумінні емоційних потреб оточуючих, що обумовлене соціальними стереотипами. Отже, результати дослідження підкреслюють важливість розвитку емоційної грамотності серед чоловіків, зокрема через проведення тренінгів, які допомагають їм покращити навички розуміння та вираження емоцій. Створення підтримуючих соціальних мереж для обговорення емоцій також може суттєво покращити їхнє психологічне благополуччя. Таким чином, це дослідження не лише поглиблює наше розуміння емоційної зрілості, але й слугує основою для розробки програм, спрямованих на поліпшення психоемоційного розвитку як жінок, так і чоловіків.

Метою дослідження було оцінити рівень емоційного інтелекту (Методика оцінки емоційного інтелекту (опитувальник Н. Холл), щоб виявити сильні та слабкі сторони емоційної взаємодії у шлюбі. Дослідження охоплювало п'ять ключових компонентів емоційного інтелекту: емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей.

Проаналізуємо загальні результати за шкалами. Зокрема, шкала «Емоційна обізнаність». Серед жінок середній рівень емоційної обізнаності був 12 балів, що свідчить про середню здатність усвідомлювати власні емоції. У чоловіків середній рівень був 9 балів, що також вказує на середній рівень емоційної обізнаності, але трохи нижчий, ніж у жінок. Жінки частіше усвідомлюють свої емоції, ніж чоловіки, що може бути пов'язано з їхньою емоційною чутливістю та готовністю до саморефлексії.

Управління власними емоціями (емоційна пластичність): середній бал серед жінок становив 10, що свідчить про середню здатність контролювати свої емоції в різних ситуаціях. У чоловіків цей показник виявився дещо вищим — 13 балів, що демонструє кращу емоційну пластичність. Це може бути пов'язано з соціальними очікуваннями щодо стриманості чоловіків.

Самомотивація: жінки мали середній рівень самомотивації на рівні 11 балів, що вказує на здатність ефективно використовувати емоції для досягнення своїх цілей. У чоловіків цей показник був нижчим — 8 балів, що свідчить про їх меншу здатність мотивувати себе через емоційні механізми. Жінки, ймовірно, проявляють більшу активність як у сімейних, так і у професійних справах, що відображає їх вищий рівень самомотивації.

Емпатія: жінки продемонстрували високий рівень емпатії зі середнім балом 15, що вказує на їхню здатність розуміти й співпереживати емоціям інших людей. Чоловіки мали середній бал на рівні 11, що відображає середній рівень емпатії. Вищий рівень емпатії у жінок може сприяти їхньому кращому розумінню емоційних потреб партнера та підтримці гармонійних взаємин у шлюбі.

Розпізнавання емоцій інших людей: жінки досягли середнього рівня 14 балів, що вказує на високий рівень здатності розпізнавати емоції оточуючих. У чоловіків цей показник становив 10 балів, що свідчить про середній рівень розпізнавання емоцій інших людей. Вищий рівень у жінок свідчить про їхню здатність бути чутливішими до емоцій свого партнера, що може допомагати в збереженні гармонії в стосунках.

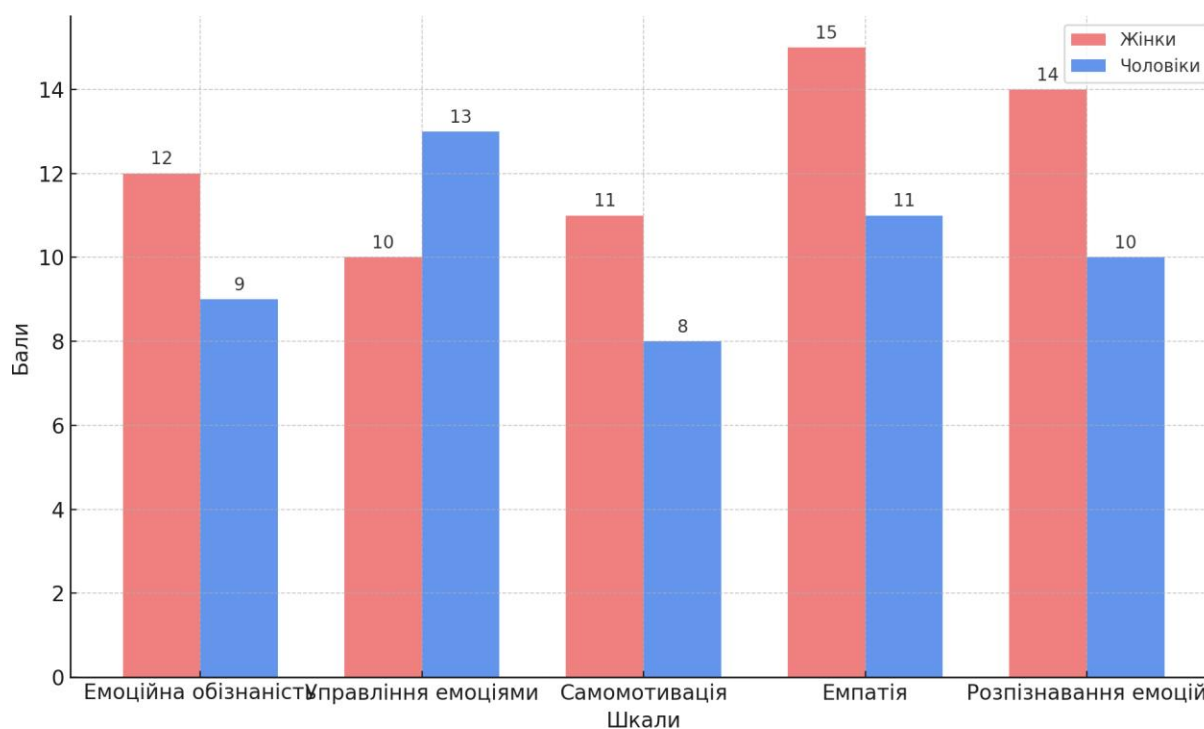


Рисунок 2.4 – Результати за методикою оцінки емоційного інтелекту

Таким чином, звідси висновок, що емоційний інтелект жінок виявився вищим за чоловіків у таких компонентах, як емоційна обізнаність, самотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей. Це свідчить про те, що жінки, як правило, краще усвідомлюють свої емоції і можуть ефективніше реагувати на емоційні прояви свого партнера. Чоловіки продемонстрували кращі результати у здатності управляти власними емоціями, що може бути результатом соціального тиску на чоловіків проявляти стриманість. Однак, чоловіки в цілому мають нижчий інтегративний рівень емоційного інтелекту порівняно з жінками. Гармонійні взаємини в шлюбі можуть бути досягнуті за рахунок взаємодоповнюваності

партнерів: жінки допомагають виявляти емоції та їх глибше розуміти, тоді як чоловіки можуть краще контролювати власні емоційні реакції.

Для покращення гармонії у взаєминах рекомендується проводити тренінги або психологічні сесії, спрямовані на розвиток таких аспектів емоційного інтелекту, як емпатія та самомотивація у чоловіків, а також емоційна пластичність у жінок. Це допоможе обом партнерам краще розуміти один одного та управляти емоціями у стресових ситуаціях.

В рамках дослідження емоційного інтелекту в сімейних стосунках було проаналізовано парціальні рівні емоційного інтелекту. Результати показують різні показники емоційної зрілості обох статей, що може впливати на якість міжособистісних стосунків у шлюбі.

Серед жінок, які брали участь у дослідженні, 42.86% мають високий рівень емоційного інтелекту, 38.10% – середній рівень, а 19.05% – низький рівень. Ці результати вказують на те, що більшість жінок має або високий, або середній рівень емоційного інтелекту, що, в свою чергу, може сприяти гармонійним стосункам у шлюбі.

Серед чоловіків результати виглядають наступним чином: 28.57% чоловіків мають високий рівень емоційного інтелекту, 47.62% – середній рівень, а 23.81% – низький рівень. Серед чоловіків переважає середній рівень емоційного інтелекту, що може свідчити про певні соціальні та культурні фактори, які впливають на формування емоційних навичок у чоловіків.

Отримані результати підкреслюють важливість емоційного інтелекту у сімейних стосунках. Високий рівень емоційної зрілості, особливо серед жінок, може бути важливим чинником для розвитку гармонійних взаємин у шлюбі. Середній рівень емоційного інтелекту серед чоловіків також вказує на потенційні можливості для розвитку емоційних навичок, що може позитивно вплинути на стосунки.

Ці дані можуть слугувати основою для подальших досліджень, спрямованих на вивчення впливу емоційного інтелекту на якість сімейних стосунків та можливі шляхи покращення комунікації між партнерами.

У рамках дослідження інтегративного рівня емоційного інтелекту було проаналізовано дані 21 жінки та 21 чоловіка. Результати свідчать про відмінності у рівнях емоційного інтелекту обох статей, що можуть впливати на їхні міжособистісні стосунки у шлюбі.

Таблиця 2.1 – Результати парціального та інтегративного емоційного інтелекту

Рівень емоційного інтелекту	Жінки (%)	Чоловіки (%)
Парціальний		
Високий	38.10	28.57
Середній	42.86	38.10
Низький	19.05	33.33
Інтегративний		
Високий	42.86	28.57
Середній	38.10	47.62
Низький	19.05	23.81

Серед жінок 42.86% мають високий інтегративний рівень емоційного інтелекту, що свідчить про їхню здатність ефективно розуміти та управляти своїми емоціями, а також емоціями партнерів. 38.10% жінок демонструють середній рівень, що вказує на потенціал для подальшого розвитку емоційних навичок. 19.05% жінок мають низький рівень, що може негативно впливати на їхні стосунки.

Серед чоловіків 28.57% мають високий інтегративний рівень емоційного інтелекту. 47.62% чоловіків демонструють середній рівень, що підкреслює можливість покращення їхніх емоційних компетенцій. 23.81% чоловіків мають низький рівень, що може свідчити про труднощі у спілкуванні та управлінні емоціями.

Отримані дані підкреслюють значення інтегративного емоційного інтелекту для розвитку гармонійних стосунків у шлюбі. Високий рівень

емоційної зрілості, особливо серед жінок, може слугувати запорукою успішного партнерства. Середній рівень емоційного інтелекту у чоловіків також вказує на потенційні можливості для поліпшення комунікації та взаєморозуміння в сім'ї.

Ця інформація може бути корисною для подальших досліджень, які фокусуються на розвитку емоційного інтелекту як чинника, що впливає на якість сімейних стосунків та партнерство.

### **2.3 Роль тренінгів з розвитку емоційної зрілості при формуванні гармонійних стосунків у шлюбі**

Тренінги з розвитку емоційної зрілості відіграють важливу роль у формуванні гармонійних взаємин у шлюбі, оскільки вони допомагають партнерам краще розуміти власні емоції, керувати ними та будувати здорову комунікацію. Тренінги сприяють розвитку емоційного інтелекту, що допомагає партнерам краще ідентифікувати свої емоції та розуміти емоції один одного. Це покращує взаєморозуміння, співчуття та зменшує конфлікти, спричинені неправильним сприйняттям. Також тренінги допомагають партнерам опанувати техніки ефективної комунікації, що сприяє відкритості та взаємній повазі. Учасники тренінгів вчаться висловлювати свої потреби без агресії, а також правильно реагувати на запити партнера, знижуючи ризик емоційного відчуження. Слід зауважити, що тренінги з розвитку емоційної зрілості включають вправи, що допомагають партнерам конструктивно вирішувати конфлікти та управляти стресовими ситуаціями. Це сприяє зниженню емоційної напруги у відносинах та запобігає накопиченню негативних емоцій. Навички емпатії, що розвиваються на таких тренінгах, допомагають партнерам не лише розуміти, але й відчувати один одного. Це особливо важливо для створення емоційної близькості, яка є основою довіри та гармонійних взаємин. Тренінги допомагають розвинути усвідомлення того, що кожен із партнерів відповідає за свої емоції. Це сприяє тому, що

вони не перекладають свою емоційну відповідальність на іншого, а вчаться самотійно опрацьовувати власні переживання.

У результаті, тренінги з емоційної зрілості не лише сприяють гармонізації взаємин у шлюбі, але й допомагають уникати емоційного вигорання, що може виникнути через нездатність справлятися з емоціями та конфліктами.

Тренінги, спрямовані на розвиток емоційної зрілості для покращення подружніх взаємин, отримали широке визнання серед науковців і практиків, що займаються питаннями сімейної терапії та консультування. Дані тренінгові програми спрямовані на вдосконалення емоційної компетентності партнерів, що включає розвиток навичок розпізнавання та регуляції емоцій, а також здатності до конструктивної комунікації та вирішення конфліктних ситуацій.

Джон Готтман і Джулі Шварц Готтман, засновники Gottman Institute, розробили науково обґрунтовану програму "The Art and Science of Love", яка базується на десятирічних емпіричних дослідженнях подружніх взаємин. Ця програма має на меті розвивати емоційні навички партнерів, покращувати їхню здатність до емоційної близькості та ефективного вирішення конфліктів. Ефективність цієї програми підтверджена численними дослідженнями, які демонструють зниження рівня конфліктності та підвищення рівня задоволеності шлюбом серед учасників тренінгів.

Метод Емоційно-фокусованої терапії (EFT), розроблений Сью Джонсон, також демонструє високу ефективність у відновленні емоційної прив'язаності між партнерами. Даний підхід акцентує увагу на важливості емоційної близькості для підтримки стабільних і гармонійних взаємин, що має важливе значення в контексті емоційної зрілості. Наукові дослідження підтверджують, що EFT сприяє зниженню емоційної дистанції між партнерами та покращенню їхньої взаємодії.

Крім того, метод Ненасильницької комунікації (NVC), розроблений Маршаллом Розенбергом, фокусується на усвідомленому вираженні емоцій

та потреб без агресії і звинувачень, що є критично важливим для емоційної зрілості та підтримання здорових взаємин у шлюбі. Практичне застосування цього методу сприяє підвищенню емоційної інтелігентності партнерів та покращує їхні комунікативні навички.

Окрім зазначених підходів, Імаго-терапія, запропонована Harville Hendrix і Helen LaKelly Hunt, спрямована на глибоке взаєморозуміння емоційних потреб партнерів та трансформацію конфліктних ситуацій у шлюбі. Цей метод також підкреслює важливість емоційної зрілості для успішного вирішення внутрішніх суперечностей, що виникають у подружніх взаєминах.

Значущим напрямом є також тренінги з розвитку емоційного інтелекту, які розробляють такі організації, як Six Seconds і TalentSmart. Дані програми фокусуються на розширенні емоційної обізнаності та розвитку навичок управління емоціями, що дозволяє значно підвищити якість подружніх взаємин.

Таким чином, тренінги з розвитку емоційної зрілості є ефективним інструментом для запобігання конфліктам, покращення емоційної близькості та зміцнення подружніх стосунків. Науково обґрунтовані підходи, що використовуються в таких тренінгах, підтверджують їх ефективність у підтримці гармонійних і стабільних взаємин у шлюбі.

Серед українських фахівців, які займаються розвитком емоційної зрілості та покращенням подружніх взаємин, можна виокремити кілька ключових постатей, що зробили внесок у цю галузь. О. Покальчук, відомий український соціальний психолог і тренер, зосереджується на питаннях емоційної зрілості та саморегуляції. Його тренінги охоплюють аспекти міжособистісних стосунків, що включають розвиток емоційної компетентності та комунікативних навичок у взаєминах. Покальчук акцентує увагу на важливості емоційної стабільності для гармонійних стосунків, базуючи свої програми на практичних інструментах самоконтролю. С. Ройз спеціалізується на дитячій та сімейній психології, але її тренінги також

охоплюють розвиток емоційної зрілості у дорослих. Вона проводить практики для пар, орієнтовані на усвідомлення емоційних реакцій та покращення взаємодії у родинному контексті. Її підхід заснований на методах емоційного самоконтролю та побудови глибшого емоційного зв'язку між партнерами. В. Насєдкіна проводить майстер-класи для сімейних пар, які спрямовані на розвиток співчуття, емоційної зрілості та взаєморозуміння у взаєминах. Її тренінги базуються на теорії емоційного інтелекту, що дозволяє учасникам краще розуміти себе та своїх партнерів, знижуючи рівень конфліктів. О. Любченко спеціалізується на сімейній та подружній терапії. Вона проводить тренінги, спрямовані на вирішення конфліктів, розвиток емоційної близькості та самосвідомості у стосунках, що сприяє покращенню якості взаємодії між партнерами. А. Шийчук, сімейний психолог і коуч, розробляє програми для подружніх пар, що включають вирішення конфліктів та розвиток ефективної комунікації. Вона також приділяє значну увагу емоційній зрілості, як основі для стабільних і гармонійних стосунків.

Усі ці фахівці працюють над розвитком емоційної зрілості та емоційного інтелекту в контексті міжособистісних і сімейних взаємин. Їхні методики базуються як на власних дослідженнях, так і на адаптації міжнародних підходів до українських реалій, що дозволяє досягати високих результатів у покращенні якості стосунків.

На основі отриманих результатів та проаналізувавши напрацювання теоретиків та практиків ми розробили інтенсивний курс "Розвиток емоційної зрілості для гармонійних взаємин у шлюбі".

Мета курсу: розвинути емоційну зрілість учасників, покращити комунікацію та взаєморозуміння в подружніх стосунках, надати інструменти для конструктивного вирішення конфліктів.

Тривалість: 3 дні (по 6 годин на день)

Цільова аудиторія: партнери у шлюбі, які бажають покращити свої стосунки.

Таблиця 2.2 – План інтенсивного курсу "Розвиток емоційної зрілості для гармонійних взаємин у шлюбі".

День	Час	Сесія	Зміст
<b>День 1</b>	09:00 - 10:30	Сесія 1: Вступ до емоційної зрілості	Визначення емоційної зрілості, її важливість для стосунків.
	10:45 - 12:15	Сесія 2: Усвідомлення власних емоцій	Техніки усвідомлення емоцій, практичне завдання: обговорення емоцій у парах.
	12:30 - 14:00	Сесія 3: Комунікаційні навички	Основи ефективного спілкування, впровадження активного слухання, роль невербальної комунікації.
<b>День 2</b>	09:00 - 10:30	Сесія 4: Конфлікти в стосунках	Природа конфліктів, їх корисність для зростання.
	10:45 - 12:15	Сесія 5: Методи вирішення конфліктів	Техніка "WIN-WIN", роль переговорів, практичне завдання: розігрування ситуацій конфлікту.
	12:30 - 14:00	Сесія 6: Емоційне підґрунтя конфліктів	Вплив емоцій на конфлікти, управління емоціями під час конфлікту.
<b>День 3</b>	09:00 - 10:30	Сесія 7: Розуміння партнера	Техніки емпатії, практика обміну емоціями: "партнерська розмова".
	10:45 - 12:15	Сесія 8: Будування емоційної близькості	Вправи на розвиток довіри, роль спільного часу у стосунках.
	12:30 - 14:00	Сесія 9: Завершальна частина	Підведення підсумків, вправа "План дій": впровадження нових навичок у повсякденне життя.

У курсі заплановані групові дискусії (обговорення тем у малих групах), практичні вправи (розігрування сценаріїв, виконання завдань у парах), рефлексія (після кожної сесії – час на обговорення та саморефлексію).

Розглянемо техніки, які заплановані в інтенсивному курсі "Розвиток емоційної зрілості для гармонійних взаємин у шлюбі":

#### 1. Усвідомлення власних емоцій

- **Діаграма емоцій:** учасники створюють діаграму, на якій позначають емоції, які вони відчувають у різних ситуаціях. Це допомагає їм усвідомити, як емоції впливають на їх поведінку та стосунки.

- **Журнал емоцій:** ведення щоденника, де учасники записують свої емоції, тригери та реакції, допомагає виявити патерни.

## 2. Комунікаційні навички

- **Активне слухання:** учасники практикують активне слухання в парах, використовуючи техніку "перефразування", щоб переконатися, що вони зрозуміли партнера.

- **Невербальна комунікація:** вправи, спрямовані на усвідомлення жестів, міміки та тону голосу, що використовуються під час спілкування.

## 3. Вирішення конфліктів

- **Метод "WIN-WIN":** техніка, яка навчає партнерів шукати вигідні рішення для обох сторін, а не змагатися за "перемогу".

- **Розігрування конфліктних ситуацій:** учасники діляться на групи, де вони розігрують можливі конфлікти, а потім практикують їх вирішення за допомогою конструктивних методів.

## 4. Емоційне підґрунтя конфліктів

- **Емоційна карта:** учасники малюють "карту" своїх емоцій під час конфлікту, визначаючи, які емоції зазвичай виникають і чому.

- **Техніка "передача емоцій":** партнери обирають ситуацію, що викликала конфлікт, і описують свої емоції один одному, акцентуючи на власних переживаннях без звинувачень.

## 5. Розуміння партнера

- **Емпатичне спілкування:** вправи, що включають активну практику емпатії, коли один партнер ділиться своїми переживаннями, а інший намагається їх зрозуміти без оцінок.

- **Практика "переключення ролей":** учасники обирають ситуацію і змінюються ролями, щоб краще зрозуміти погляд і емоції партнера.

## 6. Будування емоційної близькості

- Вправи на довіру: наприклад, вправи, де один партнер закриває очі, а інший веде його, розвиваючи довіру і спілкування.

- Спільні ритуали: створення маленьких щоденних ритуалів, які зміцнюють емоційну зв'язок, наприклад, спільне обговорення дня або спільні хобі.

## 7. План дій

- Рефлексія та цілепокладання: наприкінці курсу учасники розробляють план дій на найближчий місяць, в якому прописують, як вони будуть застосовувати отримані навички у повсякденному житті.

Ці техніки спрямовані на підвищення рівня емоційної зрілості учасників, поліпшення комунікації та вирішення конфліктів у подружніх стосунках.

Охарактеризуємо кілька вправ, які можуть бути використані в інтенсивному курсі.

1. Вправа на усвідомлення емоцій. "Емоційний щоденник" - мета: допомогти учасникам усвідомити свої емоції і реакції. Учасники ведуть щоденник, в якому записують свої емоції протягом тижня, зокрема ситуації, які їх викликали, і способи, якими вони на них реагували.

2. Вправа на активне слухання: "Перефразування" - мета: поліпшити навички активного слухання. Партнери по черзі діляться своїми думками про конкретну тему, а інший партнер повинен перефразувати сказане, щоб підтвердити, що він зрозумів правильно.

3. Вправа на вирішення конфліктів: "Ситуація без виграшу" - мета: зрозуміти, як вирішувати конфлікти конструктивно. Учасники обирають конфліктну ситуацію і спільно розробляють три варіанти вирішення, які враховують інтереси обох сторін.

4. Вправа на емоційне підґрунтя: "Емоційна карта" - мета: визначити емоції, що виникають під час конфліктів. Учасники малюють карту своїх емоцій під час певної конфліктної ситуації, описуючи, які емоції вони відчували, і як це вплинуло на їх поведінку.

5. Вправа на емпатію: "Слухай і відчувай" - мета: розвивати навички емпатії. Один партнер ділиться емоціями, що виникають у конкретній ситуації, а інший партнер має намагатися "відчути" ці емоції, ставлячи уточнюючі запитання.

6. Вправа на довіру: "Сліпий ведучий" - мета: підвищити рівень довіри між партнерами. Один партнер закриває очі, а інший веде його по кімнаті, описуючи, що вони роблять і куди йдуть. Потім партнери обмінюються ролями.

7. Вправа на спільні ритуали: "Момент дня" - мета: зміцнити емоційний зв'язок через спільні дії. Партнери вибирають один момент на день (наприклад, вечерю або ранкову каву), щоб провести його разом, обговорюючи важливі питання чи ділячись своїми думками.

8. Вправа на план дій: "Моя емоційна зрілість" - мета: сформуванню індивідуальний план дій. Наприкінці курсу учасники складають план дій, в якому прописують конкретні цілі, які вони хотіли б досягти в розвитку своєї емоційної зрілості та зміцненні стосунків.

Ці вправи допомагають учасникам розвивати емоційну зрілість, покращувати комунікацію та навички вирішення конфліктів у шлюбі.

Підведення підсумків є важливим етапом у проведенні будь-якого навчального курсу, оскільки дозволяє учасникам усвідомити здобуті знання, оцінити власний прогрес і сформуванню плани на майбутнє. У рамках даного інтенсивного курсу з розвитку емоційної зрілості для гармонійних взаємин у шлюбі підсумки можуть включати кілька ключових аспектів. Зокрема, оцінка особистого прогресу, яка передбачає, що учасники мають можливість провести самооцінку власних змін у сприйнятті емоцій, комунікаційних навичок та підходів до вирішення конфліктів. Це може бути здійснено за допомогою обговорення або заповнення анкет. Важливо проаналізувати, які вправи виявилися найефективнішими для учасників, що вони дізналися про себе та свої стосунки під час виконання практичних завдань. Це дозволить зміцнити усвідомлення значення емоційної зрілості в подружніх стосунках.

Важливим є організація групової дискусії, де учасники можуть ділитися своїми враженнями та особистими історіями, створить атмосферу підтримки та сприятиме встановленню більш глибоких зв'язків між партнерами. Обмін досвідом також підсилює відчуття спільноти і допомагає учасникам усвідомити, що вони не самотні у своїх переживаннях. Особливої уваги потребує формулювання плану дій, адже учасникам пропонується скласти індивідуальний план дій, у якому вони визначають конкретні кроки для подальшого розвитку емоційної зрілості. Це може включати регулярне ведення емоційного щоденника, практику активного слухання або спільні ритуали з партнером. Слід пам'ятати про зворотний зв'язок від учасників: Збирання відгуків про курс, його структуру, матеріали та тренінги допоможе вдосконалити програму в майбутньому. Це також може включати опитування про те, які аспекти були найбільш корисними, а які потребують покращення. Вельми важливим є підсумкова промова тренера підкреслить основні моменти курсу, заохотить учасників до подальшої роботи над собою та наголосить на важливості підтримки емоційного здоров'я у стосунках. Тренер також може надати додаткові ресурси для самостійного навчання, такі як книги, статті або онлайн-курси.

Таким чином, підведення підсумків не лише завершує курс, але й сприяє інтеграції отриманих знань у повсякденне життя учасників, допомагаючи їм будувати гармонійні та здорові стосунки у шлюбі.

### **Висновки до розділу.**

У результаті емпіричного дослідження, проведеного в рамках розділу, було встановлено, що емоційна зрілість партнерів відіграє важливу роль у формуванні гармонійних стосунків у шлюбі. Організація дослідження дозволила виявити основні чинники, що впливають на рівень емоційної зрілості, зокрема такі як саморегуляція, емоційна стабільність та здатність до рефлексії.

Аналіз і інтерпретація отриманих даних свідчать про те, що емоційно зрілі партнери краще справляються з міжособистісними конфліктами, демонструють вищий рівень взаємної підтримки та розуміння. Їхні стосунки вирізняються більшою стабільністю, що є важливою умовою для побудови довготривалого партнерства.

Особливу увагу було приділено ролі тренінгів з розвитку емоційної зрілості. Учасники тренінгів показали покращення в усвідомленні власних емоцій та навичках управління ними, що сприяло більшій гармонії в стосунках. Це вказує на те, що практична робота над розвитком емоційної зрілості може бути ефективним інструментом для зміцнення шлюбних взаємин.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження підтвердило важливість емоційної зрілості як основи для побудови гармонійних і стабільних подружніх стосунків, що робить її ключовим чинником у подоланні труднощів у шлюбі та підтриманні психологічного благополуччя партнерів.

## ВИСНОВКИ

1. У результаті проведеного теоретичного аналізу поняття емоційної зрілості в науково-психологічних дослідженнях було встановлено, що це поняття є багатограним і варіюється в залежності від різних наукових підходів та шкіл. Емоційна зрілість розглядається як здатність особистості до адекватного управління емоціями, підтримання емоційного балансу в стресових ситуаціях, а також здатність до емоційного співпереживання та взаємодії з іншими. Важливими аспектами емоційної зрілості є здатність до рефлексії власних емоційних переживань, відповідальність за свої емоції та вміння будувати конструктивні взаємини. У контексті міжособистісних стосунків емоційна зрілість стає ключовим фактором, що сприяє гармонійним взаєминам, запобігає конфліктам і сприяє стабільності взаємодії. Різні теоретичні моделі підкреслюють різні аспекти емоційної зрілості, зокрема розвиток емоційної самосвідомості, здатність до регулювання емоцій та їх адаптивне вираження. Таким чином, емоційна зрілість можна розглядати як важливу складову психологічного розвитку особистості, яка забезпечує успішність її соціальних і міжособистісних стосунків.

2. Емоційна зрілість відіграє важливу роль у формуванні та підтриманні гармонійних подружніх стосунків. Вона характеризується здатністю особистості до усвідомлення власних емоцій, їх адекватного вираження та регулювання, а також до емпатії та співпереживання. Емоційно зрілі партнери вміють керувати своїми емоційними реакціями в конфліктних ситуаціях, що сприяє зниженню напруги та збереженню психологічної рівноваги в стосунках. Важливими аспектами емоційної зрілості є здатність до конструктивної взаємодії, вміння визнавати власні помилки та відповідально ставитися до емоційних потреб іншого партнера.

У контексті подружніх стосунків емоційна зрілість забезпечує здатність до взаємної підтримки, побудови довірливих взаємин і взаєморозуміння, що є

основою для стабільних і тривалих шлюбних союзів. Вона також сприяє зменшенню конфліктності, оскільки партнери вміють виражати свої почуття конструктивно і відкрито. Психологічні аспекти подружніх стосунків, такі як рівень емоційної інтимності, взаємна прихильність і підтримка, а також здатність до спільного вирішення проблем, безпосередньо залежать від рівня емоційної зрілості обох партнерів. Отже, емоційна зрілість є важливим чинником, що сприяє розвитку гармонійних та стабільних подружніх взаємин.

3. Висновки емпіричного дослідження емоційної зрілості партнерів як основи гармонійних шлюбних стосунків свідчать про її значний вплив на якість взаємин. Результати дослідження вказують на те, що емоційна зрілість, яка включає рефлексію емоцій, саморегуляцію, емпатію, емоційну експресивність та прийняття власних емоцій, є ключовим фактором у побудові стабільного і гармонійного шлюбу. Партнери з розвинутою емоційною зрілістю демонструють здатність відкрито обговорювати власні почуття, адекватно реагувати на емоційні прояви одне одного, уникати конфліктів через непорозуміння та краще підтримують емоційну стабільність у стосунках.

Таким чином, емоційна зрілість забезпечує не лише індивідуальний психологічний комфорт, але й позитивно впливає на спільну діяльність подружжя, зміцнюючи емоційний зв'язок та сприяючи гармонії у шлюбі.

4. Розробка інтенсивного курсу "Розвиток емоційної зрілості подружжя для гармонійних взаємин у шлюбі" є ключовим елементом формування здорових та стабільних стосунків між партнерами. Емоційна зрілість забезпечує ефективне управління емоціями, сприяє відкритій і глибокій комунікації, а також допомагає вчасно розпізнавати та вирішувати конфлікти. Курс орієнтований на розвиток навичок саморефлексії, емпатії, активного слухання та вирішення конфліктних ситуацій через конструктивний діалог.

Основні техніки курсу включають емоційні та когнітивні вправи, роботу з емоційним інтелектом, вправи для поліпшення комунікації між партнерами, рольові ігри та рефлексивні дискусії. Під час курсу учасники розвивають навички усвідомлення власних емоцій та потреб партнера, що сприяє побудові довірливих і стійких стосунків.

Підсумковий етап курсу включає самооцінку особистого прогресу, обмін досвідом між учасниками та формулювання індивідуальних планів для подальшого розвитку емоційної зрілості. Завдяки таким практикам подружні пари отримують можливість розвивати гармонійні стосунки, ґрунтовані на повазі, взаєморозумінні та емоційній підтримці.

## ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини і її діагностика / Ірина Федорівна Аршава. Д. : Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
2. Афоніна, О. І. Емоційна зрілість особистості: практичні проблеми психологічної діагностики. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка і психологія*. 2013. № 21, Вип. 19: 16-22.
3. Балика Є. С. Взаємозв'язок задоволеності шлюбом з фактором рівня домагань. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 1. С. 24–29.
4. Басюк О. Б. Теоретична модель функціонування Я-образу на межі стосунку «Я – значущий інший». *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Випуск 1. Серія: Психологія. 2015. С. 14–22.
5. Беренгер-Солер М., Кастільо-Лопес А.Г., Пінеда Д. Як розірвати коло емоційної повені, або Захисна роль жіночого емоційного інтелекту в конфліктах подружньої пари. *Соціальна психологія*. 2023. № 14. С. 113–121.
6. Булах І. С. Особистісний розвиток людини в контексті наукових позицій українських психологів. *Психологія та психосоціальні інтервенції: науковий журнал*. Київ: НаУКМА, 2019. С. 13–20.
7. Вінарді М.А., Прентіс К., Уівен С. Систематичний огляд літератури з питань емоційного інтелекту та управління конфліктами. *Психологія*. 2022. № 32. С. 372–397.
8. Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 20–25.
9. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: монографія / Лариса Петрівна Журавльова. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
10. Іващенко А.С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх ПАРАХ. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. № 5. С. 1–12.

11. Іщук, О. В.; Лукасевич, О. А. Емоційна гнучкість майбутніх психологів: результати емпіричного дослідження. *Проблеми сучасної психології*, 2018, 2: 40-44.
12. Клапішевська С. А. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 17. С. 114–120.
13. Котлова Л.О., Саух І.Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. Випуск 1. С. 223–228.
14. Кочарян, О. С.; Півень, М. А. Емоційна зрілість особистості: дослідження феномену. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені ВО Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*, 2012, 2, Вип. 9: 140-144.
15. Куценко, Я. М. Емоційний інтелект: проблеми діагностики. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, 2011, 14.
16. Максимова Н.Ю. Сімейне консультування : навч. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2015. 304 с.
17. Мороз Р.А. Моделі шлюбно-сімейних відносин. *Психологічна газета*. 2014. № 1. С. 8–11
18. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молодого сім'ї : монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 235 с.
19. Носенко, Е.Л. Курс лекцій з дисципліни «Теорія емоційного інтелекту» із завданнями для самоконтролю. 2016. 113 с.
20. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. *Вісник дніпропетровського університету Педагогіка і психологія*. 2012. Т. 20, № 9/1. URL: <https://doi.org/10.15421/101218> (дата звернення: 10.10.2024).

21. Нурані М., Рефахі З. Порівняння критеріїв вибору подружжя та рівнів емоційної зрілості у чоловіків та жінок. *Поведінкові науки*. 2015. № 174. С. 2234–2239.
22. Орбан-Лембрик Л. Е., Лембрик С. П. Шлюбно-сімейні взаємини і стабільність родинного життя. *Збірник наукових праць*. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2006. Вип. 11. Ч. 1. С. 120–136.
23. Петрова, І. А. Фактори, що формують ділові якості жінки-керівника силових структур. *Форум права*. 2014. № 3, 296–299. Режим доступу: <https://dspace.univd.edu.ua/items/f495ae3f-18b4-4c7e-acfa-0ba5e977477d>
24. Пілецький В. Соціально-психологічне розуміння суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі. *Збірник наукових праць: психологія*. Випуск 21. С. 112–119
25. Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
26. Попова, Т. С.; Горват-Янушевська, І. І. Теоретичні засади дослідження емоційного інтелекту. *Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу Києво-Могилянська академія]*. Серія: Соціологія, 2014, 244, Вип. 232: 63-66.
27. Потапчук Є. М. Моделі поведінки подружжя в реалізації основних сімейних функцій. 2021. Вип. 21. С. 268–274.
28. Розбицька, К.М. Особливості психології сучасної жінки-керівника. (Дис. д-ра. психол. наук). Київ. 2019. Режим доступу: <https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/39223/1/%d0%a0%d0%be%d0%b7%d0%b1%d0%b8%d1%86%d1%8c%d0%ba%d0%b0%20%d0%9a.%d0%9c..pdf>
29. Руденок А. І. Форми та методи формування готовності майбутніх психологів до запобігання та подолання сімейних конфліктів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. 3. С. 305–310.

30. Руденок А. І., Дідик Н. М., Цвелова К.В. Роль емпатії та емоційної зрілості фахівців у взаємодії з подружжям.
31. Соодабех Б.Н., Парніак А., Хонарманд М.М. Ставлення до любові, емоційна зрілість і рання дезадаптивність як предиктори вибору майбутнього подружжя. *Поведінкові науки*. 2021. № 15(4). С. 109–139.
32. Ткалич, М.Г. Жіночі гендерні ролі: рольові моделі та норми. *Соціальна психологія*. 2011. №6, 158–167.
33. Цьомик Х. Б. Теоретичний аналіз проблеми емоційної значущості у психологічній науці. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. Т. 32 (71). № 2. Київ, 2021. С. 102–108.
34. Цьомик Х. Б. Психологічна сутність подружніх взаємин у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях. *Габітус*. Серії: Психологія. Соціологія. Т. 2. № 24. Одеса, 2021. С. 177–183.
35. Цьомик, Х. Б. Теоретичний аналіз проблеми емоційної значущості у психологічній науці. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2021. №32(71), 101–108. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.2/18>
36. Чебикін О. Я. Становлення емоційної зрілості особистості: [монографія] / О. Я. Чебикін, І. Г. Павлова. О.: СВД Черкасов, 2009. 232 с.
37. Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як чинник успішності вирішення головних життєвих завдань. *Психолінгвістика*. 2013. Вип. 14. С.163–184.
38. Шевченко, Р.М. (2018). Становлення рольових функцій «ділової жінки» у сфері менеджменту. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Загальна психологія. Історія психології. Етнічна психологія*, 10, 341–352.
39. Шпак, Марія. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*, 2011, 1: 282-288.

40. Adilogullari I. Analysis of the relationship between the emotional intelligence and professional burnout levels of teachers / I. Adilogullari, H. Ulucan, E. Senel // *Educational Research and Reviews*. 2014. Vol. 9(1). P. 1–8.
41. Averill J.R. A tale of two Snarks: emotional intelligence and emotional creativity compared. *Psychological Inquiry*. 2004. 15. P. 228–233.
42. Averill, J.R. Emotions as mediators and as products of creative activity / J.R. Averill. In J.Kaufman & J.Baer (Eds.). *Creativity across domains: Face of muse*. Mahwah, N.Y.: Erlbaum, 2005. P. 225–243.
43. Andrei F. Trait emotional intelligence and somatic complaints with reference to positive and negative mood. *Psihologija*. 2013. № 46. P. 5–15.
44. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychology Review*. 1977. Vol. 84. P. 191–215.
45. Barchard K. A. Does emotional intelligence assist in the prediction of academic success? *Educational and Psychological Measurement*. 2003. Vol. 63. P. 58–840.
46. Bar-On R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory / R. Bar-On // R. Bar-On, J. D. A. Parker (eds.) ; *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass. 2000. P. 363–388.
47. Bradberry T. *Emotional intelligence 2.0* / T. Bradberry, J. Greaves. – San Diego: TalentSmart, 2009. 255 p.
48. Costa S. Trait emotional intelligence and inflammatory diseases. *Psychology, Health & Medicine*. 2014. № 19. P. 180–189.
49. Goleman D. *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships* / Daniel Goleman. New York: Bantam Books, 2006. 416 p.
50. Lazarus R. S. *Emotion and adaptation* / Richard S. Lazarus. New York: Oxford University Press, 1991. 334 p.
51. Martins A. A comprehensive meta-analysis of the relationship between Emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*. 2010. Vol. 49. P. 554–564.

52. Mayer J. D. A field guide to emotional intelligence / J. D. Mayer ; in J. P. Ciarrochi, J. P. Forgas J. P., J. D. Mayer J. D. (Eds) // *Emotional intelligence in everyday life*. Philadelphia. P.A.: Psychology Press. 2001. P. 3– 24.

53. Frijda N. H. *The Laws of Emotion* / Nico Frijda. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates, 2007. 352 p.

54. Nosenko E. The hierarchy of personality resources of mental health. / *26th Conference of the European Health Psychology Society* (August 21-25, 2012. Prague, Czech Republic). 2012. P. 294.